

“Ainoastaan, jos tuntuu tosi epäkohteliaalta olla maistamatta”

Ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysden opiskelijoiden kohtaamat haasteet
kestävien ruokavalintojen tekemisessä

Helsingin yliopisto
Bio- ja ympäristötieteellinen tiedekunta
Globaali kestävyys
Pro gradu -tutkielma
Sanni Lyidia Martikainen
Marraskuu 2020



Tiedekunta – Fakultet – Faculty Bio- ja ympäristötieteellinen tiedekunta		Koulutusohjelma – Utbildningsprogram – Degree Programme Ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys maisteriohjelma	
Tekijä – Författare – Author Sanni Lyydia Martikainen			
Työn nimi – Arbetets titel – Title ”Ainoastaan, jos tuntuu tosi epäkohteliaalta olla maistamatta” - Ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys opiskelijoiden kohtaamat haasteet kestävien ruokavalintojen tekemisessä			
Oppiaine/Opintosuunta – Läroämne/Studieinriktning – Subject/Study track Globaali kestävyys			
Työn laji – Arbetets art – Level Pro gradu -tutkielma		Aika – Datum – Month and year 11 / 2020	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 45 + liitteet
Tiivistelmä – Referat – Abstract <p>Ruoan kulutuksella ja tuotannolla on suuri vaikutus ilmastomuutokseen ja ilmastomuutoksella vastaavasti niihin. Yli 25% ihmisten aiheuttamista kasvihuonekaasupäästöistä johtuu maatalous- ja elintarviketeollisuudesta. Ruokavalinnat ovatkin merkittävä yksittäinen tekijä, jonka avulla yksilöt voivat itse vaikuttaa kasvihuonekaasupäästöihin. Kokonaisvaltaisella ruoankulutustottumusten muutoksella kestävä ruoankulutuksen periaatteiden mukaisiksi yksilö voi pienentää kokonaiskulutuksensa ilmastovaikutusta noin kymmenellä prosentilla.</p> <p>Kestävät elämäntavat, kuten ruoankulutus, ovat osa laajempia sosiaalisia ja kulttuurisia prosesseja. Näin ollen ruoankulutukseen liittyvässä tutkimuksessa on tärkeää ottaa huomioon sekä tutkittavien henkilöiden tausta että yhteisö ja yhteiskunta, jossa he elävät. Ruokavalinnoillaan yksilö ilmaisee identiteettiään ja statustaan sekä kuuluvuuttaan yhteisönsä. Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma, johon vaikuttavat ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan arvot ja asenteet. Näillä on vahva vaikutus yksilön ruokavalintoihin, mutta toisaalta yksilöt voivat valinnoillaan myös muokata yhteisönsä asenteita ja arvoja. Jotta kestäviä ruokavalintoja voidaan edistää koko yhteiskunnan tasolla, on tärkeää selvittää, mitkä asiat vaikuttavat ihmisten kulutus- ja ruokailutottumuksiin. Kestäviin ruokavalintoihin liittyvää tutkimusta on tehty paljon, mutta tiedostavat kuluttajat eivät ole olleet tutkimuksen kohderyhmänä usein. Tiedostavia kuluttajia tutkimalla saadaan tietoa siitä, mitkä asiat hankaloittavat kestävien valintojen tekemistä, kun este niiden tekemiseen ei ole tiedollinen. Kun ruokavalintojen syistä tiedetään lisää, on mahdollista pohtia uusia tapoja saada ihmiset tekemään kestävämpiä valintoja.</p> <p>Helsingin yliopiston ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys opiskelijat ovat kiinnostavia tutkittavia, sillä he ovat oletettavasti tietoisia ja kiinnostuneita ruokavalintojensa vaikutuksista. Näin ollen heitä tutkiessa on mahdollista keskittyä muihin kuin kestäviin ruokavalintoihin vaikuttaviin tiedollisiin esteisiin. Helsinki opiskelukaupunkina tarjoaa lisäksi hyvät mahdollisuudet tehdä kestäviä valintoja, sillä kaupunkikeskuksessa kestävä ruoan tarjonta on monipuolista. Tällä pro gradu -tutkielmallani pyrin vastaamaan kysymykseen: mitkä ovat Helsingin yliopiston ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys opiskelijoiden käsitykset kestävästä ruokavaliosta ja mitä haasteita he kohtaavat kestävien ruokavalintojen tekemisessä?</p> <p>Tutkimukseni on laadullinen tapaustutkimus. Tutkimusaineiston keräsin puolistrukturoitujen teemahaastattelujen avulla haastattelemalla kahdeksaa opiskelijaa. Analysoin aineiston teemaattisen analyysin keinoin.</p> <p>Tutkimukseni mukaan opiskelijat kokivat vaikeimmaksi noudattaa täysin kasvipohjaista ruokavaliota, vaikka he pitivät sitä kestäväenä valintana. Kasvipohjaisen ruoan valitseminen oli heille haastavaa erityisesti tietynlaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Näitä olivat tilanteet, joissa eläinperäisen ruoan syöminen purki painostavan tunnelman tai tilanteet, joissa heillä oli halu miellyttää toista osapuolta syömällä tämän tarjoamaa eläinperäistä ruokaa. Näissä tilanteissa opiskelijat olivat taipuvaisia tekemään normaaleista arjen ruokavalinnoistaan poikkeavia valintoja.</p> <p>Ruokailuun liittyvissä sosiaalisissa tilanteissa ihmisellä on inhimillinen tarve osoittaa yhteenkuuluvuutta ja kunnioitusta itselleen tärkeitä ihmisiä kohtaan. Tutkimillani opiskelijoilla on paljon tietoa ruokavalintojensa kestävyysvaikutuksista. Tutkimukseni tulos viittaa kuitenkin siihen, että tietyissä tilanteissa sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tarve on voimakkaampi kuin tarve tehdä kestävä ruokavalinta. Syömisestä sosiaalinen merkitys on tärkeää ottaa huomioon, kun pohditaan, miten ihmisiä saadaan tekemään nykyistä kestävämpiä ruokavalintoja.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords Kestävät ruokavalinnat, kasvipohjainen ruokavalio, tiedostavat kuluttajat, haasteet kestäville ruokavalinnoille, sosiaaliset tilanteet			
Ohjaaja tai ohjaajat – Handledare – Supervisor or supervisors Eva Heiskanen ja Kaisa Matschoss			
Säilytyspaikka – Förvaringsställe – Where deposited HELDA - Helsingin yliopiston digitaalinen arkisto / HELDA - Helsingfors universitets digitala publikationsarkiv / HELDA - Digital Repository of the University of Helsinki			
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information			



Tiedekunta – Fakultet – Faculty Faculty of Biological and Environmental Sciences		Koulutusohjelma – Utbildningsprogram – Degree Programme Environmental Change and Global Sustainability
Tekijä – Författare – Author Sanni Lyydia Martikainen		
Työn nimi – Arbetets titel – Title "Only, if it feels very rude not to taste" - Challenges in making sustainable food consumption choices encountered by the students of the Environmental Change and Global Sustainability program		
Oppiaine/Opintosuunta – Läroämne/Studieinriktning – Subject/Study track Global Sustainability		
Työn laji – Arbetets art – Level Master's thesis	Aika – Datum – Month and year 11 / 2020	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 45 + appendices
Tiivistelmä – Referat – Abstract <p>The production and consumption of foodstuffs has a strong impact on climate change, and vice versa. Agriculture and the food industry are responsible for over 25% of man-made greenhouse gas emissions. Thus, food choices are a significant way in which individuals can influence greenhouse gas emissions. By comprehensively changing one's food consuming habits to align with the principles of sustainability, an individual can decrease the climate impact of their total consumption by approximately ten percent.</p> <p>Sustainable habits, such as food consumption, are part of wider social and cultural processes. Therefore, in research relating to food consumption, it is important to consider both the background of the research participants and the community and society in which they live. Through food choices, an individual expresses their identity, status, and belonging in the community. Eating is a social event that is affected by the values and attitudes of the surrounding community and society. These things strongly influence an individual's food choices, but on the other hand, individuals can also reshape the attitudes and values of their community through their choices. In order to advance sustainable food decisions on a societal level, it is important to examine what factors influence people's consuming and eating habits. There has been a considerable amount of research done on sustainable foods, but the research focus has not often been on aware consumers. Studying aware consumers provides information about which factors hinder the making of sustainable decisions when the obstacle is not a lack of awareness. As more is known about the reasons behind people's food choices, it becomes possible to consider new methods for getting people to make more sustainable choices.</p> <p>The students of the Environmental Change and Global Sustainability program at the University of Helsinki are interesting subjects of research, because they presumably are aware of and interested in the impacts of their food choices. Therefore, in studying them it is possible to focus on other factors determining their food choices, rather than obstacles related to a lack of awareness. In addition, Helsinki as a study location offers good possibilities for making sustainable choices, because there is a diverse supply of sustainable foods in the urban centre. In this master's thesis, I aim to answer the question: What kinds of perceptions of a sustainable diet do the students of the University of Helsinki program of Environmental Change and Global Sustainability have and what kinds of obstacles do they face when making sustainable food choices?</p> <p>My study is a qualitative case study. I gathered the research material by conducting semi-structured theme interviews with eight students. I analyzed the material by employing thematic analysis methods.</p> <p>My study indicates that the students found it most difficult to follow a totally plant-based diet, even though they consider it to be a sustainable choice. Choosing plant-based food was challenging for them especially in certain social situations. These included situations in which the students felt pressured into eating animal-based food, or situations in which they wanted to please another person by eating the animal-based food they were offering. In such situations, the students were inclined to make choices that differ from those they make in their everyday lives.</p> <p>In social situations that involve food and eating, people have a human need to indicate a sense of community and respect towards people important to them. The students I studied have a lot of knowledge and awareness of the sustainability impacts of their food choices. However, my study indicates that in some situations the need for social cohesion is more important than the need to make a sustainable food choice. The social meaning of eating is important to take into account when considering how to get people to make more sustainable food choices.</p>		
Avainsanat – Nyckelord – Keywords Sustainable food choices, plant-based diet, aware consumers, challenges in making sustainable food consumption choices, social situations		
Ohjaaja tai ohjaajat –Handledare – Supervisor or supervisors Eva Heiskanen and Kaisa Matschoss		
Säilytyspaikka – Förrvaringsställe – Where deposited HELDA - Helsingin yliopiston digitaalinen arkisto / HELDA - Helsingfors universitetens digitala publikationsarkiv / HELDA - Digital Repository of the University of Helsinki		
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information		

Sisällysluettelo

1 Johdanto	1
2 Kestävä syöminen yhteiskunnallisena ja yksilön valintoihin liittyvänä kysymyksenä.....	6
2.1. Yksilön valintojen vaikutus ruokavalioon.....	6
2.1.1. Ruokailu osana yhteiskuntaa.....	6
2.1.2. Ruokailu osana yksilön identiteettiä	8
2.2. Kestävien ruokavalintojen haasteet aiempien tutkimusten mukaan.....	10
2.2.1. Kestävän ruoankulutuksen haasteet: taustavaikuttajina yhteiskunnan vallitsevat arvot ja normit	10
2.2.2. Aiempien tutkimusten kohderyhmät	12
3 Tutkimusmetodologia.....	13
3.1. Laadullinen lähestymistapa	13
3.2. Tutkimusasetelma.....	15
3.2.1. Kohderyhmänä ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijat	15
3.2.2. Opiskelukaupunki kestävien kulutusvalintojen mahdollistajana	17
3.3. Tutkimusaineisto	18
3.3.1. Aineiston keruu: puolistrukturoidut teemahaastattelut	18
3.3.2. Aineiston temaattinen analyysi	21
4 Tulokset.....	23
4.1. Osallistujien käsitykset kestävästä ruokavaliosta ja heidän tapansa toteuttaa sitä arjessaan	23
4.2. Ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijoiden kokemia haasteita kestäville ruokavaliinnoille.....	27
4.2.1. Mieliteot ja sosiaaliset tilanteet haasteina	27
4.2.2. Sosiaalisten tilanteiden haasteita.....	28
5 Pohdinta.....	34
5.1. Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	34
5.2. Tulokset suhteessa aiempaan kirjallisuuteen.....	37
5.3. Tutkimuksen rajoitteet.....	40
6 Johtopäätökset	44
Lähteet.....	46
Liite 1: Haastattelukysymykset suomeksi.....	55
Liite 2: Haastattelukysymykset englanniksi.....	56
Liite 3: Haastattelukutsu.....	57
Liite 4: Alkuperäiset englanninkieliset lainaukset ja niiden käännökset	59

1 Johdanto

Ruoan kulutuksella ja tuotannolla on suuri vaikutus ilmastonmuutokseen ja ilmastonmuutoksella vastaavasti niihin. Yli 25% ihmisten aiheuttamista kasvihuonekaasupäästöistä johtuu maatalous- ja elintarviketeollisuudesta (Tilman & Clark 2014: 518). Poore ja Nemeck (2018: 991) toteavat, että ruokavalinnat ovat merkittävä yksittäinen tekijä, jonka avulla yksilöt voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa kasvihuonekaasupäästöihin ja tehdä ilmastoystävällisiä valintoja. Myös Virtanen ym. (2011: 1854) arvioivat, että yksilö voi pienentää kokonaiskulutuksensa ilmastovaikutusta noin kymmenellä prosentilla, mikäli hän muuttaa ruoankulutuksensa kestävien periaatteiden mukaiseksi.

Tarkastelen tässä tutkielmassa kestäväää ruokavaliota Burlingamen (2010) ja Garnettin (2014) määritelmien pohjalta. Burlingamen mukaan kestävään ruokavalion määritelmä ei ole sama kaikkialla, vaan riippuu siitä, missä päin maapalloa ruoan kuluttaja on. Ihmiset syövät ruokaa, joka on heidän omaan kulttuuriinsa sopivaa, johon heidän varansa riittävät ja jota on käytännöllistä valmistaa. Yhteistä kaikille kestäville ruokavaliolle on, että niissä huomioidaan ja kunnioitetaan biodiversiteettiä ja ekosysteemejä. Kestävällä ruokavaliolla on matalat ympäristövaikutukset ja se takaa osaltaan ruokaturvan ja hyvinvoinnin nykyisille ja tuleville sukupolville. Ruoan tuotanto toteutetaan taloudellisen oikeudenmukaisuuden periaatteiden pohjalta, ruoassa on riittävästi ravintoa ja se on terveellistä ja turvallista syötäväksi. Kestävään ruoan tuotanto ja kulutus siis optimoi luonnonvarat ja ihmisten kapasiteetin. (Burlingame 2010: 7) Garnettin mukaan kestävään ruokavalion avulla pyritään vähentämään aliravitsemusta, ravintoainepuutoksia ja ylipainoa. Lisäksi se auttaa löytämään ratkaisuja ekologiaan liittyviin ilmiöihin, kuten ilmastonmuutokseen, biologisen monimuotoisuuden vähenemiseen sekä maaperän pilaantumiseen. (Garnett 2014: 3-5)

Suomen Ympäristökeskuksen, Aalto-yliopiston ja Ilmatieteen laitoksen (2020) ilmasto-oppaan mukaan kuluttajat voivat hillitä ruoan kulutuksensa ilmastovaikutuksia muun muassa suosimalla kasvipohjaisia raaka-aineita ja sesonkituotteita, vähentämällä ruokahävikkiä sekä välttämällä runsasta lihansyöntiä. Eläinperäisten tuotteiden valmistaminen vaikuttaa ympäristöön voimakkaammin kuin vihannesten, hedelmien ja

kasvipohjaisten tuotteiden kasvattaminen ja tuottaminen (Donati ym. 2016: 48). Clark, Hill ja Tilman (2018: 115) toteavat, että kasvipohjaisissa tuotteissa on useimmiten matalin kasvihuonekaasujen päästöpitoisuus suhteessa tuotettuihin kilokaloreihin. Eläinperäiset tuotteet, kuten kananmunat, maitotuotteet, siipikarja ja porsaanliha aiheuttavat yli kaksinkertaiset, enimmillään jopa 25-kertaiset kasvihuonekaasupäästöt tuotettuja kilokaloreita kohden verrattuna kasvipohjaisiin tuotteisiin. Eläinperäisten tuotteiden haitallisemmat ympäristövaikutukset johtuvat pitkälti tehottomuudesta. Prosessi, jonka aikana eläimet muuntavat rehua ihmisten ravinnoksi kuluttaa huomattavasti enemmän ympäristön resursseja kuin kasvipohjaisten tuotteiden tuotantoprosessi ravinnoksi. (mts. 116-117)

Clarkin ym. mukaan noin 30-40 prosenttia maailmassa tuotetusta ruoasta päättyy tällä hetkellä hävikkiin. Ruokahävikki aiheuttaa resurssien kulumista hukkaan, sillä hävikin vuoksi syntyy tarve tuottaa uutta ruokaa. Jos kaikki maailmassa tuotettu ruoka päättyisi hyötykäyttöön, ruokaturva paranisi. Maailman ruokahävikin vähentäminen puolella nykyisestä lisäisi ruoan saatavuutta potentiaalisesti 1 300 triljoonan kalorien edestä. Kehittyvissä ja matalan tulotason maissa ruokahävikkiä syntyy suurimmaksi osaksi ruoantuotannon ja -kuljetuksen prosesseista. Näitä prosesseja vaikeuttavat infrastruktuurin puute ja huonot varastointitilat, jolloin ruoka pilaantuu helposti. Korkeamman tulotason maissa ruokahävikki syntyy pääasiassa ruoka- ja vähittäismyyntikaupoissa ja kotitalouksissa. Näissä maissa hävikkiin päättyy usein esteettisesti viallinen ruoka, joka ei varsinaisesti ole syömäkelpvontta. (Clark ym. 2018: 123)

Ruokakilometrit (*food miles*), eli matka, jonka ruoka on kulkenut kuluttajan lautaselle, vaikuttavat hänen ekologiseen jalanjälkeensä. Globaali ruoan kuljetus kuluttaa fossiilisia polttoaineita ja tuottaa näin ollen hiilidioksidipäästöjä. Nykypäivänä kuluttajien ruokalautasella on usein tuotteita, jotka on kuljetettu jopa toiselta puolelta maapalloa. (Schulp 2015: 120) Lähiruokaan yhdistetään usein ajatus pienemmästä ympäristökuormituksesta, sillä lähellä tuotetun ruoan ruokakilometrien määrä on vähäisempi kuin kauempaa kuljetetun ruoan (Beer 2015: 47). Usein kuluttajat pitävät myös sesonkiruoan ruokakilometrejä vähäisinä. Heillä on mielikuva, että sesonkiruoka on tuotettu lähellä ja se on kasvanut luonnollisesti kyseisenä vuodenaikana. (Brooks ym. 2011: 449-450) On tärkeää huomioida, että lähi- ja sesonkiruoan kestävyys on kuitenkin

suhteellista. Kun tarkastellaan ruoan ympäristövaikutuksia, ei voida keskittyä ainoastaan yhteen tekijään, vaan kokonaisuuteen. (Beer 2015: 54) Kuluttajien on helppoa hahmottaa ruoan kulkema matka, mutta heidän voi olla vaikea ymmärtää, että esimerkiksi ruoan tuotantoprosessit kuormittavat ympäristöä usein kuljetusprosesseja enemmän (Brooks ym. 2011: 451). Joissakin tapauksissa kauempaa kuljetettu ruoka voikin tuottaa vähemmän päästöjä kuin lähellä tuotettu ruoka (Beer 2015: 52). Vaikka lähi- ja sesonkiruoan kestävyys arviointi ei olekaan yksinkertaista, ne ovat tärkeässä osassa, kun keskustellaan tulevaisuuden kestävämmästä ruoankulutuksesta.

Evansin ja Abrahamsen mukaan kestävien elämäntapojen rakentaminen on monimutkaista ja kestävä elämäntapaa tavoittelevat kuluttajat peilaavat ja perustavat toimintansa useasta eri lähteestä saamansa tiedon pohjalle. Kuluttajien näkökulma ja ajattelutapa kestävyteen liittyen ei siis rajaudu tiukasti ainoastaan ympäristökysymyksiin, vaan moniin muihinkin tekijöihin, kuten esimerkiksi terveellisyteen, ihmisoikeuskysymyksiin ja taloudellisuuteen. Ruokailu ja ruoankulutus ovat myös osa laajempia, sosiaalisia ja kulttuurisia prosesseja. Näiden eri tekijöiden summa ohjaa kuluttajan ajatuksia ja käyttäytymistä. (Evans & Abrahamse 2009: 486, 500-501)

Kestävä ruokailu ei kuitenkaan ole ainoastaan yksilöiden asia, vaan ruoankulutuksen kestävyys on myös yhteiskunnan ja sen instituutioiden vastuulla (Shawe ym. 2019: 80; Bochańczyk-Kupka & Pećiak 2015: 29-31; Elkington 2006: 522). Yhteiskunnalla tarkoitetaan tässä tutkielmassa julkisen sektorin lisäksi laajasti ihmistä ympäröivää sosiaalista yhteisöä ja kaupallista tarjontaa. Kestävästä ruoankulutuksesta käydään nykyisin paljon julkista keskustelua. Esimerkiksi Helsingin yliopiston ylioppilaskunnan omistamat Unicafe-ravintolat olivat syksyn 2019 aikana vahvasti esillä tiedotusvälineissä ilmoitettuaan, että ne poistavat naudanlihan lounastarjoilustaan helmikuussa 2020 (Kangas & Krautsuk 2019; Ripaoja, Söderkultalahti & Kuuskoski 2019; Salomaa 2019).

Kuluttajien näkemyksiä kestävästä ruoankulutuksesta on tutkittu runsaasti. Muun muassa Mylan (2018), Hoek ym. (2017), Pfeiffer, Speck ja Strassner (2017) sekä Ede, Grain ja Rhodesin (2011) ovat keskittyneet tutkimuksissaan selvittämään, millaisia haasteita kuluttajat kokevat olevan kestävä ruoankulutuksen esteinä. Kaikissa näissä

tutkimuksissa tutkimusote on ollut kvalitatiivinen. Laadullisen menetelmän avulla ilmiötä tulkitaan ja kuvaillaan tuomalla esiin yksilöiden subjektiivisia kokemuksia ja näkemyksiä. Laadullisen tutkimuksen avulla on mahdollista päästä tarkastelemaan ja ymmärtämään tutkittavia ilmiötä perusteellisesti ja syvällisesti. (Vaismoradi, Turunen & Bondas 2013: 398; Creswell 1998: 15) Myös oma tutkimukseni on laadullinen.

Kestävien ruokavalintojen haasteisiin kohdistuva laadullinen tutkimus keskittyy usein laajaan joukkoon eri taustoista - tai kuluttajasegmenteistä (Verain ym. 2012) olevia kuluttajia, jolloin esiin nousee hyvin monenlaisia, muun muassa tiedollisia esteitä. Kiinnostava kohderyhmä kestävän ruoankulutuksen haasteisiin keskittyvässä laadullisessa tutkimuksessa ovat tiedostavat kuluttajat. Koska tiedostavat kuluttajat ovat oletettavasti keskimääräistä kuluttajaa tietoisempia ruokavalintojensa ympäristövaikutuksista, heitä tutkimalla on mahdollista saada uudenlaista ja tarkempaa tietoa muista kuin tiedollisista esteistä.

Laadullista tutkimusta, jossa kohderyhmänä ovat nimenomaan tiedostavat kuluttajat, on kuitenkin tehty melko vähän. Tästä syystä keskityn tässä tutkielmassa joukkoon oletettavasti tiedostavia kuluttajia. Kohderyhmänäni on Helsingin yliopiston ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys maisteriohjelman opiskelijat. Aiemmissa, opiskelijoiden kestävästä ruokavalinnoista tehdyissä tutkimuksissa kohderyhmää ei ole rajattu tiedostaviin kuluttajiin. Niissä on tutkittu opiskelijoita, jotka opiskelevat eri yliopistoissa, ovat opintojensa eri vaiheissa ja joilla on eri pääaineet (esim. Ede, Graine & Rhodes 2011).

Helsingin yliopiston ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys opiskelijat ovat kiinnostava tutkielman kohderyhmä, sillä he ovat oletettavasti tietoisia siitä, millaiset ruokavalinnat ovat kestäviä ja tämä tietoisuus ilmenee todennäköisesti heidän kulutusvalinnoissaan ja arvoissaan. Lisäksi Helsinki opiskelukaupunkina tarjoaa kattavat mahdollisuudet tehdä kestäviä ruokavalintoja. Tätä kohderyhmää tutkiessa on siis mahdollista keskittyä tarkemmin muihin kuin tiedollisiin ja kestävien tuotteiden tarjontaan liittyviin esteisiin. Keskityn tässä tutkielmassa tilanteisiin, joissa kestävien ruokavalintojen tekeminen ei jostain syystä ole mahdollista. Tutkimuskysymykseni on:

mitkä ovat Helsingin yliopiston ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys opiskelijoiden käsitykset kestävästä ruokavaliosta ja mitä haasteita he kohtaavat

kestävien ruokavalintojen tekemisessä? Vastatakseni tähän kysymykseen keräsin tutkimusaineiston haastattelemalla ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyiden opiskelijoita. Haastattelut olivat puolistrukturoituja teemahaastatteluja ja niissä kertyneen aineiston analysoin temaattisen analyysin keinoin.

Tutkielmani koostuu kuudesta luvusta. Tutkielman teoreettinen viitekehys muodostuu luvuista 2 ja 3. Luvussa 2 käsittelen kestäviä ruokavalintoja, joita tarkastelen sekä yhteiskunnan että yksilön näkökulmasta. Lisäksi luku 2 esittelee aiempaa, aiheeseen liittyvää tutkimusta. Luvussa 3 esittelen tutkielmani tutkimusmetodit.

Tutkielman empiirinen osa koostuu luvuista 4 ja 5. Luvussa 4 esittelen tutkimustulokset. Pohdin tutkimustuloksia suhteessa tutkielmani teoriaosuuteen luvussa 5. Tutkielman johtopäätökset esittelen luvussa 6.

2 Kestävä syöminen yhteiskunnallisena ja yksilön valintoihin liittyvänä kysymyksenä

2.1. Yksilön valintojen vaikutus ruokavalioon

2.1.1. Ruokailu osana yhteiskuntaa

Di Giovinen ja Brulotten mukaan tavat tuottaa ja syödä ruokaa näyttäytyvät hyvin erilaisin tavoin eri puolilla maapalloa. Vaikka kullakin ihmisellä on oma uniikki ruokavalionsa ja ruokamieltymyksensä, vaikuttavat näihin kumpaankin vahvasti maantieteelliset, taloudelliset, sosiaaliset ja kosmologiset tekijät. Ruoka ja ruokailu sitovat ihmisiä toisiinsa - yksilön kuluttama ruoka on yhteisön tuottamaa ja valmistamaa. (di Giovine & Brulotte 2014: 1)

Ruoka ja ruokailutavat ovat yksi ensisijaisista yksilö- ja ryhmäidentiteettiä määrittävistä tekijöistä. Esimerkiksi perinneruoat yhdistävät useita sukupolvia. Ihmiset liittävät kollektiivisesti tiettyihin ruokiin tiettyjä muistoja ja kokemuksia. Ajatus ruokaperinnöstä ja sen vaikutuksesta yhteiskuntaan koostuu kolmesta osasta: yhteiskunta perii menneisyydestä, taltioi nykyhetkeä sekä välittää perittyä tulevaisuuteen. Näistä muodostuu sidoksia aiempien ja nykyisten sukupolvien välille. Ruoanvalmistus- ja ruokailutavat toimivat yhtenä merkitsijöistä, jotka vahvistavat ryhmän itseidentifikaatiota, usein koko ryhmän tasolla. Ne luovat tietynlaisen kuvan ryhmästä niille ihmisille, jotka eivät ole kyseisen ryhmän jäseniä. (mts. 1-2)

Yhteiskunnan erilaiset kulttuuriset, sosiaaliset ja taloudelliset osa-alueet vaikuttavat voimakkaasti siihen, millaista ruokaa ihmiset valitsevat syödäkseen. Ruokavalinnat ovat ihmisten väline heijastaa yhteiskunnan ja kulttuurin arvoja ja näin ollen keino tuntea kuuluvansa samaan joukkoon muiden ympärillään elävien ihmisten kanssa. Esimerkiksi Mylanin sekä Hoekin ym. tutkimuksissa on selvinnyt, että ympäristöystävällisyys ei ole ainoa, saati vahvin arvo, joka vaikuttaa kuluttajien ruokavalintoihin. Näissä tutkimuksissa on havaittu, että ruoan ympäristöystävällisyyttä tärkeämpänä arvona nähdään terveellisyys. Ruoan mahdollinen ympäristöystävällisyys nähdäänkin pikemminkin positiivisena sivuseikkana terveellisuuden ohella. (Mylan 2018: 11; Hoek ym. 2017: 118, 121-125) Tästä nimenomaisesta syystä yhteiskunnan ja politiikan rooli

ovat merkittäviä kestävien ruokavalintojen edistämässä (Mäkelä & Niva 2015: 173, 180). Kuluttajat voidaan nähdä tiettyjen, ympäristön määrittämien tapojen ja tottumusten kantajina ja välittäjinä. Sen sijaan, että keskitytään siihen, miten ihmisten tulisi tai ei tulisi toimia, hedelmällisempää on selvittää minkä kulttuurin osa-alueiden myötä tietyt tavat muodostuvat ja kuinka näitä osa-alueita voitaisiin muuttaa niin, että seurauksena kestävät valinnat nousisivat keskeisemmiksi arvoiksi ja normeiksi. Poliittinen päätöksenteko on yksi keino vaikuttaa tähän. (mts. 174)

Garnettin (2014) ja Burlingamen (2010) mukaan terveellisyys on osa kestävästä ruokavaliota. Mozaffarian ym. ovat käsitelleet poliittisen päätöksenteon roolia ravintorikkaan, terveyttä edistävän ruoan kulutuksen jalkauttamisessa. Heidän mukaansa avainasemassa ruokaan ja ruokavalintoihin liittyvässä muutoksessa ovat useat, yhteiskunnan eri tasoilla vaikuttavat instituutiot ja toimijat. Hallitusten tulee aktiivisesti suunnitella, kehittää ja jalkauttaa strategisia, pitkäkestoisia linjauksia ja toimintaperiaatteita. Kun linjaukset ja toimintatavat on suunniteltu hyvin, eri toimijoiden on helpompaa ottaa ne osaksi omia linjauksiaan. Parhaiksi osoittautuneita keinoja terveellisemmän ruoan ja ruokailun edistämiseksi ovat muun muassa taloudelliset kannustimet, rajoitusten asettaminen sellaisille ruoan ainesosille, joiden kulutusta halutaan pienentää sekä vaatimukset selkeistä pakkausmerkinnöistä. Valtion tekemien poliittisten linjausten rooli on yksi merkittävimmistä tekijöistä uusien käytäntöjen aloittamisessa ja jalkauttamisessa kansalaisten arkipäivään. Käytännössä valtion linjaukset vaikuttavat osaltaan kansalaisten arkeen ja toimintatapoihin, kun yhteiskunnan eri instituutiot toimivat näiden linjausten mukaan. Instituutioiden muutoshalukkuus, toiminnan pitkäjänteisyys sekä niiden tuottama ja levittämä tieto heijastuvat siihen, miten kansantasoiset muutokset onnistuvat. (Mozaffarian ym. 2018: 8)

Myös yksilöiden tietoisuuden lisääminen on yksi keinoista vaikuttaa siihen, että ihmiset tekevät kestävämpiä ruokavalintoja. Hartmannin ja Siegristin (2017: 12-13) mukaan tietoisuuden lisääntyminen motivoi yksilöitä muuttaamaan ruokailutottumuksiaan kestävämpään ja terveellisempään suuntaan. Myös Ginn ja Lickel (2019: 14) toteavat, että yksilöihin ja heidän tietoisuuteensa kohdistuva toiminta ja kampanjointi on yksi keino edistää kestävien ruokavalintojen tekemistä yleisten linjausten tekemisen rinnalla.

Vaikka ympäristöllä onkin vahva vaikutus yksilön valintoihin, on huomioitava, että yksilöllä on vastaavasti osuutensa siihen, kuinka ympäristö toimii. Ortner kuvaa yksilön ja ympäristön suhdetta käytänteorian (*practice theory*) avulla. Yksilö ja ympäristö ovat tämän teorian mukaan toisiinsa vaikuttavia systeemejä. (Ortner 2006: 2-3)

Käytänteorian pohjalta voidaan siis ajatella, että ympäröivällä yhteiskunnalla ja elinympäristöllä on suuri vaikutus esimerkiksi ihmisten kulutuskäyttäytymiseen ja ruokavalintoihin. Vastaavasti kuluttajat puolestaan vaikuttavat ja muokkaavat ympäristöään ja yhteiskunnan systeemeitä. Esimerkiksi Mäkelä ja Niva (2015: 172) toteavat, että ruoankulutus on yksi ihmisen keinoista toisaalta hillitä ilmastonmuutosta ja toisaalta sopeutua sen aiheuttamiin muutoksiin.

2.1.2. Ruokailu osana yksilön identiteettiä

Yksilön ruokavalintoihin ja -preferensseihin vaikuttavat muun muassa henkilön ikä, sukupuoli, koulutustausta, tulot, terveydentila, ravitsemustietämys ja ruoanlaittotaidot (Brug 2008: i51-i53). Psykologisia ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä ovat puolestaan esimerkiksi yksilön asenteet yleisesti ruokaa ja terveyttä kohtaan, kannustimet, sisäinen motivaatio sekä arvot (Van't Riet ym. 2011: 586-588).

Sosiokulttuurisiin, yksilön ruokavalintoihin vaikuttaviin tekijöihin taas lukeutuvat muun muassa perheen ja ympäröivän yhteisön kesken vallitsevat normit ja sosiaalinen paine.

Useiden tutkimusten mukaan naiset ovat useimmiten miehiä myönteisempiä tekemään ympäristöystävällisiä kulutusvalintoja. Joidenkin tutkimusten mukaan iäkkäämmät ihmiset ovat nuorempia vastahakoisempia muuttamaan ruokavaliotaan kestävä kehityksen edistämiseksi. Toisaalta joissakin tutkimuksissa asia on ollut päinvastoin tai henkilön ikä ei ole vaikuttanut kestävien ruokavalintojen tekemiseen. Pohjoismaissa sosiaalisella statuksella ja/tai korkealla koulutustasolla ei näytä olevan suoraa linkkiä kestävien ruokavalintojen tekemiseen. (Mäkelä & Niva 2015: 175)

Bourdieuun mukaan erilaisilla valinnoilla ihminen luo identiteettiään ja vahvistaa kuvaansa siitä, mihin yhteiskunnalliseen luokkaan tai ryhmään hän itse kuuluu. Näitä valintoja määrittää maku (*taste*), jolla Bourdieu tarkoittaa yksilön henkilökohtaisia, kulttuurisia ja esteettisiä preferenssejä ja valintoja. Yksilö säätelee omaa toimintaansa ja

käytöstään sellaiseksi, että ne vastaavat sen ryhmän käytöstä ja toimintatapoja, joihin hän kokee itse kuuluvansa. (Bourdieu 2010 [1984]: 6-11; 256-258) Bourdieun teoriaa mausta tukee esimerkiksi di Giovinen ja Brulotten havainto siitä, että yksilön ruokavalinnat ovat monen tekijän summa. Ne ovat vahvasti sidoksissa hänen asuinpaikkaansa, yksilöllisiin ominaisuuksiinsa sekä hänen ympäristönsä määrittämiin taloudellisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. (di Giovine & Brulotte 2014: 1)

Vaikka ihminen muodostaakin valinnoillaan yksilöllistä minäkuva, on tärkeää huomioida, että minäkuva muodostuu ja muodostetaan myös suhteessa ympärillä oleviin ihmisiin. Woodwardin mukaan samanlaisuuden ja erilaisuuden konseptit ovat merkittävässä roolissa identiteetin muodostamisessa. Ihmiset määrittävät identiteettinsä peilaamalla itseään muihin. He kokevat olevansa tiettyjen ihmisten kanssa samanlaisia ja jakavansa tietynlaisen, yhteisen identiteetin heidän kanssaan. Toisten ihmisten kanssa he kokevat olevansa erilaisia, jolloin heidän identiteettiään määrittää ajatus eroista meidän ja muiden välillä. (Woodward 2003: 7)

Identiteetti ei toisaalta ole ainoastaan yksilön oma, sisäinen ja subjektiivinen kokemus. Se on sekoitus henkilökohtaista ja ulkopuolista näkökulmaa. Henkilöllä voi myös olla useampia identiteettejä, jolloin hänet nähdään eri tavalla eri ihmisten silmissä ja hän myös käyttäytyy eri tavoin erilaisissa tilanteissa ja eri ihmisten seurassa. Identiteetin muodostamiseen vaikuttavat myös ihanneminän sekä henkilökohtaisten mahdollisuuksien, paineiden ja ulkopuolisten vaikutteiden suhde. (mts. 7-8)

Ruokavalinnat, kuten muutkin valinnat, ovat yksi ihmisten keinoista ilmaista identiteettiään. Fischler (1988: 278) toteaa, että ihmiset osoittavat kuuluvansa tiettyyn kulttuuriin tai ryhmään tekemällä tarkkoja, harkittuja ruokavalintoja. Stajcicin mukaan ruokailu on yksi kommunikaation muodoista. Se on sanatonta viestintää, jonka avulla ihmiset jakavat ja viestivät merkityksiä toisten ihmisten kanssa. (Stajcic 2013: 7) Syömällä samaa ruokaa muiden kanssa ihmiset luovat ja ylläpitävät sosiaalisia siteitä, sekä tekevät eroa ihmisjoukkoihin, jotka syövät eri tavalla (Anderson 2014: 172-173).

Ihminen voikin toteuttaa ruokavaliota joko itsenäisesti tai osana suurempaa ryhmää. Ryhmäidentiteetillä on suuri rooli vähemmistöruokavalioiden syntymisessä ja ylläpitämisessä. Ruokavalintojensa kautta ihmiset ilmaisevat muun muassa mielipiteitään. Poliittiset ruokailijat (*political eaters*) ottavat ruokavalinnoillaan kantaa

itseään huolestuttaviin ja itselleen tärkeisiin sosiaalisiin ja poliittisiin ongelmiin, kuten ympäristön suojeluun. Tyypillisesti poliittisen ruokavalion noudattajat syövät valtavirrasta poikkeavalla tavalla. Heidän ryhmäidentiteettinsä muodostumista vahvistaa eläminen normien vastaisesti. Poliittisia ruokavalioita noudattavien kesken löytyy hyvin erilaisia motivaattoreita ja näkökulmia, mutta ajatus valtavirran jättämisestä ja kuulumisesta vähemmistöruokakulttuuriin yhdistää näitä ihmisiä riippumatta heidän poliittisesta suuntauksestaan. (Chuck, Fernandes & Hyers 2016: 425-426) Veganismi on esimerkki länsimaisesta vähemmistöruokakulttuurista, jonka taustalla voivat olla eläinten oikeudet ja kestävä kulutus (Edwards 2013: 114). Vaikka kasvipohjaisten tuotteiden suosiminen on lisääntynyt myös Suomessa, täysin vegaanista ruokavaliota noudattaa vain pieni joukko suomalaisista (Niva, Vainio & Jallinoja 2019: 92).

2.2. Kestävien ruokavalintojen haasteet aiempien tutkimusten mukaan

2.2.1. Kestävän ruoankulutuksen haasteet: taustavaikuttajina yhteiskunnan vallitsevat arvot ja normit

Monet kestävien ruokavalintojen tekemiseen liittyviä haasteita käsittelevät tutkimukset keskittyvät siihen, millaisia esteitä ihmisillä on noudattaa kasvipohjaista ruokavaliota. Sekä Reipurth ym. että Pohjonen, Vinnari ja Jokinen havaitsivat tutkimuksissaan, että kasvipohjaisen ruokavalion noudattamista vaikeuttavat erityisesti käsitykset ruoan mausta ja terveellisyydestä sekä tiedon puute. Näihin tutkimuksiin osallistuneet kuluttajat eivät suosineet kasvipohjaisia tuotteita, koska he pitivät lihan mausta, ajattelevat kasvipohjaisen ruoan sisältävän vähemmän proteiinia, eivätkä tiedä, miten kasvipohjaisista tuotteista valmistetaan ruokaa. (Reipurth ym. 2019: 291; Pohjonen ym. 2015: 1157-1160). Pfeiffer ym. huomasivat, että riippumatta ruokailuympäristöstä, rutiinit ja tottumukset estävät kuluttajia tekemästä kestäviä valintoja. Vaikka esimerkiksi ravintolassa syödessä ympäristö muuttuukin kotikeittiöstä, on tällä melko pieni vaikutus kuluttajan tekemiin valintoihin. Päivittäisten rutiinien ulkopuolellakin tehdään siis totuttuja ruokavalintoja. Kestävien valintojen tekemistä tulisikin edistää siten, että ravintoloissa voisi valita tuttuja ruokalajeja muistuttavia, kestäviä vaihtoehtoja. Toisaalta kestävien ruokavalintojen tekeminen ei saisi rajoittua vain arkirutiinien ulkopuolelle, vaan kuluttajien tulisi muuttaa myös päivittäisiä tottumuksiaan. (Pfeiffer ym. 2017: 13) Myös Reipurth ym. (2019: 291) ja Pohjonen ym.

(2015: 1160) toteavat, että muutos kestävämpiä ruokavalintoja kohti edellyttää koko yhteiskunnan laajuista, kulttuurista arvomuutosta.

Pohjonen ym. mainitsevat esimerkiksi lihan syömiseen liitettävien arvojen, kuten maskuliinisuuden ja perinteisyyden, olevan suuria, valtarakenteissa tiiviisti kiinni olevia tekijöitä. Ne jarruttavat erityisesti miesten siirtymistä kasvipohjaisempaan ruokailuun. (Pohjonen ym. 2015: 1160) Myös Lean, Crawfordin ja Worsleyn (2006: 831) tutkimus osoittaa sukupuolierojen merkityksen. Heidän kyselytutkimuksessaan näkyi sukupuolien välisen ero siinä, mitä mieltä vastaajat olivat väittämästä 'ihmiset on luotu syömään suuria määriä lihaa'. Miehistä useat olivat samaa mieltä tästä väittämästä. Samaa mieltä olevien naisten osuus oli puolestaan vähäisempi. (mts. 829)

Myös sosiaaliset suhteet ovat osoittautuneet aiemmissa tutkimuksissa tekijäksi, joka vaikuttaa kestävien ruokavalintojen tekemiseen. Pohjonen ym. (2015: 1159-1161) tutkimuksen mukaan sosiaalisia esteitä kasvipohjaisen ruoan suosimiselle ovat muun muassa se, ettei yksilön perhe- tai ystäväpiiriin kuulu yhtään kasvissyöjää sekä se, että ympäröivässä yhteisössä lihan syöminen liitetään positiivisiin arvoihin, kuten varakkuuteen. Markowskin ja Roxburghin tutkimuksen mukaan kestävien valintojen tekemistä vaikeuttaa erityisesti vegaaniruokavalioon liitettävä stigma. Heidän mukaansa vegaanista ruokavaliota noudattaviin henkilöihin yhdistetään usein ajatus yleisesti hyväksytyjen, ruokailuun liittyvien sosiaalisten käytäntöjen rikkomisesta. Tutkimukseen osallistuneet yhdysvaltalaiset korkeakouluopiskelijat kertoivat välttävänsä kasvipohjaisen ruoan syömistä, jotta vegaaneihin liitettävää negatiivista stigmaa ei yhdistettäisi heihin. (Markowski & Roxburgh 2019: 1-7) Myös Nivan ym. (2019: 95) tutkimuksen mukaan vegaanista ruokavaliota noudattavien ihmisten on turvallisempaa perustella ruokavaliotaan terveyssyillä, koska esimerkiksi eläinoikeuksiin ja ilmastoon vetoaminen loisi arvostiritoja ja jännitettä vegaanien ja sekasyöjien väliseen keskusteluun. Myös yhdysvaltalaisia korkeakouluopiskelijoita tutkineiden Markowskin ja Roxburghin mukaan tällaiset arvokysymykset aiheuttavat jännitettä ruokailusta käytävään keskusteluun. Vegaaninen ruokavalio nähdään negatiivissävytteisenä, sillä sen koetaan haastavan ja arvostelemaan yleisiä, totuttuja ruokailutapoja ja ruoan kulutustottumuksia. (Markowski & Roxburgh 2019: 2-3)

Opiskelijoiden kohtaamia haasteita kestävien ruokavalintojen tekemiselle ovat tutkineet myös Ede ym. Heidän Blekingen teknilliseen korkeakouluun tekemänsä opinnäytetyö käsittelee opiskelijoiden kestävään ruoankulutukseen liittyvää tietoisuutta ja valintoja. Ede ym. toteavat, että suurin opiskelijoiden kestäviä ruokavalintoja estävä tekijä on kestävä ruoan kallis hinta ja puutteellinen saatavuus. Heidän mukaansa opiskelijoiden kestävien valintojen esteitä ovat myös muun muassa tiedon puute kestävä ruoan ominaisuuksista ja hyödyistä, haasteet arvioida ruokatuotteen todellisia ympäristövaikutuksia ja oletus siitä, että kestävien raaka-aineiden ja ruokien etsiminen ruokaostoksia tehdessä veisi paljon aikaa. (Ede ym. 2011: vii, 45, 51-53)

2.2.2. Aiempien tutkimusten kohderyhmät

Kestävä ruokavalion haasteita on selvitetty aiemmin tutkimalla monia erilaisia kohderyhmiä. Laajoja tutkimuksia on tehty esimerkiksi kokonaisen kansallisvaltion asukkaita edustavalla aineistolla (Reipurth ym. 2019; Pohjonen ym. 2015). Lea ym. (2006) puolestaan ovat tutkineet kuluttajia yhdestä Australian osavaltioista. Pfeiffer ym. (2017) taas ovat toteuttaneet syvätapaustudkimuksen, jossa osallistujina on ollut kymmenen saksalaista kuluttajaa.

Markowski ja Roxburgh (2019) ovat tutkineet, millaisia kestäviin ruokavalintoihin liittyviä haasteita korkeakouluopiskelijoilla on. Heidän tutkimuksensa kohderyhmänä olivat filosofian ja sosiologian johdantokurssille osallistuneet opiskelijat yhdysvaltalaisesta yliopistosta. Eden ym. (2011) tutkimukseen puolestaan osallistui eri pääaineita opiskelevia korkeakouluopiskelijoita viidestä eri yliopistosta Ruotsissa, Yhdistyneessä kuningaskunnassa, Kanadassa ja Saksassa. Vaikka opiskelijoiden käsityksiä kestävä ruokavalion noudattamisen haasteista on tutkittu aiemmin, tutkimusta, jossa kohderyhmänä olisivat tiedostavat opiskelijat, ei kuitenkaan ole tehty paljoa.

3 Tutkimusmetodologia

3.1. Laadullinen lähestymistapa

Tutkimukseni perustuu laadulliseen, äärimmäiseen tapaustutkimukseen (*extreme case study*), jonka tiedonantajina ovat Helsingin yliopiston ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijat. Keräsin tutkimusaineiston haastatteleamalla kahdeksaa opiskelijaa. Haastattelut olivat puolistrukturoituja teemahaastatteluja ja niissä kertyneen aineiston analysoin temaattisen analyysin keinoin. Tässä luvussa avaan ja perustelen valitsemiani tutkimusmenetelmiä.

Creswellin (1998: 15) mukaan laadullinen tutkimus on erilaisiin metodologisiin perinteisiin perustuva tutkimusprosessi, jonka avulla tarkastellaan jotakin sosiaalista tai inhimillistä ongelmaa. Denzin ja Lincoln puolestaan korostavat, että jo sanana 'kvalitatiivinen', eli laadullinen, painottaa kokonaisuuksien ja prosessien laadullisia ominaisuuksia. Näitä prosesseja ja kokonaisuuksia ei lähestytä kokeellisesti mittaamalla määrää, frekvenssiä tai intensiteettiä. (Denzin & Lincoln 2011: 10) Laadullisessa tutkimuksessa metodina voidaan hyödyntää esimerkiksi etnografiaa, haastatteluja, kyselytutkimusta, diskurssi- ja sisällönanalyysiä, ja jopa tilastoja, kaavoja ja taulukkoja (mts. 6). Laadullinen tutkimus vaatii tutkijalta vahvaa sitoutumista metodista riippumatta (Creswell 1998: 16). Yleisesti ottaen kvalitatiivisella, tulkinnallisella tutkimusotteella pyritään ymmärtämään ja kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä perusteellisesti tuomalla esiin yksilöiden omat, subjektiiviset kokemukset ja näkemykset (Vaismoradi ym. 2013: 398; Hirsjärvi ja Hurme 2008: 27). Laadullinen tutkimusote sopii omaan tutkimukseeni, sillä tarkoituksena ei ole kuvata kokonaisuuksia mitattavien yksiköiden avulla, eikä myöskään tehdä tilastollisia yleistyksiä. Haluan näiden sijaan ymmärtää syvemmin valittua ilmiötä, eli tiedostavien opiskelijoiden kohtaamia haasteita kestävien ruokavalintojen tekemiselle. Pyrin kuvailemaan, tulkitsemaan ja selittämään tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden subjektiivisia kokemuksia todellisuudesta sekä tuomaan heidän oman äänensä kuuluviin, kuten laadullisen tapaustutkimuksen piirteisiin kuuluu. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 74; Vilka 2015: 118; Denzin & Lincoln 2011: 3; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010: 161)

Flyvbjerg korostaa, että monimutkaisen ilmiön ymmärtämiseksi yksi hyödyllinen menetelmä on tapaustutkimus. Tällaisen tutkimuksen avulla esimerkitapauksesta

saadaan kerättyä konkreettista ja yksityiskohtaista käytännön tietoa. Näin tarkkaa tietoa ei ole mahdollista saada tekemällä vahvoja yleistyksiä. Vaikka pienellä määrällä tutkittavia ei voidakaan tehdä suoraan esimerkiksi koko yhteiskuntaa koskevia laajoja yleistyksiä, tuottaa myös pienen osallistujamäärän avulla toteutettu tutkimus uudenlaisia näkökulmia ja selityksiä tutkittavalle ilmiölle. (Flyvbjerg 2006: 220, 227-228)

Äärimmäinen tapaustutkimus keskittyy nimensä mukaisesti tutkittavan ihmisjoukon ääripäähän, jonka keskuudessa jokin piirre esiintyy vahvemmin kuin keskimääräisessä otannassa. Äärimmäisessä tapaustutkimuksessa tutkija siis valitsee tutkittaviksi tapaukset, jotka selkeästi eroavat ja ovat jonkinlaisessa ääripäässä verrattuna valtaosaan kaikista huomioon otettavista tapauksista. Äärimmäisiä tapauksia käsittelemällä tutkijan on mahdollista päästä tarkastelemaan tutkittavaa ilmiötä syvemmin ja saada merkittävää tietoa esimerkiksi riskitekijöistä, joita valtaosa tutkittavista ei kohtaa, mutta jotka ovat yleisempiä ääripään keskuudessa. (Jauhiainen 2012: 2-3)

Tutkittavien valinnalla on suuri merkitys tutkimuksen lopputuloksen kannalta. Jotta tutkittavasta ilmiöstä saa kerättyä mahdollisimman olennaista tietoa, tutkittavat tulee valita tarkoituksenmukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018: 74). Valitsin tutkielmani kohderyhmäksi ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijat, enkä esimerkiksi yleisesti yliopisto-opiskelijoita useasta eri pääaineesta, sillä halusin selvittää, millaisia esteitä tiedostavat kuluttajat kohtaavat yrittäessään tehdä kestäviä valintoja. Luvussa 3.2. kuvailen tarkemmin ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijoiden kiinnostavuutta tutkimuksen kohderyhmänä sekä miksi he ovat keskiverrosta poikkeava, äärimmäinen tapaus.

Analysoin tutkimusaineistoani temaattisen analyysin keinoin. Temaattinen analyysi on kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä, jonka avulla tunnistetaan ja analysoidaan tutkimusdatassa toistuvasti esiintyviä merkityskaavoja, eli teemoja (Braun & Clarke 2006: 79). Temaattisessa analyysissä on paljon samankaltaisia piirteitä sisällönanalyysin kanssa. Ero näiden menetelmien välillä on kuitenkin se, että sisällönanalyysin avulla voidaan myös kvantifioida tutkittavaa dataa, eli mitata teemojen ja kaavojen toistuvuutta kvantitatiivisesti kvalitatiivisen analyysin lisäksi. (Vaismoradi ym. 2013: 400) Sisällönanalyysissä dataa käsitellään tarkastelemalla systemaattisesti tekstien, kuvien ja symbolien rakennetta (Krippendorff 2004: 3). Sisällönanalyysin lähtökohtana

on hajottaa aineisto pelkistetyiksi ilmaisuiksi, jonka pohjalta kootaan hierarkkinen malli. Temaattinen analyysi puolestaan lähestyy aineistoa selvittämällä ja poimimalla sitä ohjaavat perusajatukset, joiden ympärille tutkija kokoaa joukon teemoja ja saa näin muodostettua teemaan liittyvän kokonaisuuden. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 103) Teema vangitsee tutkimusdatasta itseensä jotakin merkittävää ja tutkimuskysymyksen kannalta relevanttia sekä on jollain tasolla toistuva, datasta esiin nouseva vastaus tai merkitys (mts. 82). Temaattinen analyysimenetelmä sopii tutkimukseeni, sillä sitä voidaan käyttää, kun halutaan tutkia ihmisten kokemuksia ja näkemyksiä tietystä ilmiöstä, tai kun halutaan tutkia tekijöitä ja prosesseja, jotka vaikuttavat tiettyyn ilmiöön ja sen merkityksen rakentumiseen (Braun, Clarke & Weate 2016: 195).

3.2. Tutkimusasetelma

Tässä tutkielmassa keskityn tarkastelemaan Helsingin yliopiston ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysmaisteriohjelman opiskelijoiden käsityksiä kestävästä ruokavalioista sekä kokemuksia tekijöistä, jotka estävät heitä tekemästä kestäviä ruokavalintoja. Valitsin ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysmaisteriopiskelijat kohderyhmäksi, sillä he oletettavasti tiedostavat, mistä kestävä ruokavalio koostuu. Toisin sanoen tiedon puute ei estä heitä tekemästä kestäviä ruokavalintoja. Pyrin vastaamaan kysymykseen: mitkä ovat Helsingin yliopiston ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysmaisteriopiskelijoiden käsitykset kestävästä ruokavalioista ja mitä haasteita he kohtaavat kestävien ruokavalintojen tekemisessä?

3.2.1. Kohderyhmänä ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysmaisteriopiskelijat

Yhtenä Helsingin yliopiston ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysmaisteriohjelman päätavoitteista on kouluttaa opiskelijat ymmärtämään ja etsimään ratkaisuja globaaleihin ympäristöön ja kestävyysmaisteriohjelman liittyviin haasteisiin. Poikkitieteellinen maisteriohjelma koostuu kahdesta linjasta: opiskelijat suuntautuvat joko luonnontieteelliselle ympäristömuutoksen linjalle tai yhteiskuntatieteelliselle globaalin kestävyysmaisteriopiskelijalle. (Helsingin Yliopisto 2020a) Ympäristömuutoksen linjan opinnot käsittelevät maa- ja merialueiden ekosysteemejä ja niiden kestävä hyödyntämistä. Globaalin kestävyysmaisteriopiskelijan opinnot käsittelevät kestävyysmaisteriopiskelijan

liittyvien haasteiden taustalla olevia sosiokulttuurisia tekijöitä, joiden ymmärtäminen mahdollistaa sekä ympäristöllisten että sosiaalisten tekijöiden huomioon ottamisen kestävämpiä ratkaisuja kehitettäessä. Globaalien, sosioekologisten ongelmien ratkaisemiseksi vaaditaan monitieteellistä lähestymistapaa. Ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys koulutusohjelman tarkoituksena onkin kouluttaa opiskelijat sekä tarkastelemaan ympäristöön ja kestävyys liittyviä ongelmia opiskelijan oman opintotaustan ja tieteenalan näkökulmasta, että ratkaisemaan näitä ongelmia yhteistyössä yhteiskunnan erilaisten toimijoiden kanssa. (Helsingin yliopisto 2020b)

Helsingin yliopistossa kandidaatintutkinnon suorittaneet opiskelijat voivat hakeutua opiskelemaan ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys maisteriohjelmaan erillisellä ilmottautumismenettelyllä. Helsingin yliopiston kandidaattivaiheen opiskelijoilla on ollut lähtökohtaisesti suora maisterioptio. Maisterioptio vastaa yleensä samaa pääainetta, johon opiskelija on saanut opinto-oikeuden vastaanottaessaan opiskelupaikkansa Helsingin yliopistossa. (Helsingin yliopisto 2020c)

Ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys opiskelijat ovat siis itse valinneet vaihtaa alkuperäisen pääaineensa. Muissa yliopistoissa kandidaatin tutkinnon suorittaneet opiskelijat ovat yhtä lailla valinneet hakea juuri tähän maisteriohjelmaan Helsingin yliopistoon. (Helsingin yliopisto 2020a) Suuntautuminen linjalle on valinta, joka tehdään monen muun pääainevaihtoehdon ja jopa monen muun yliopiston joukosta. Tästä syystä on oletettavaa, että ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys opiskelijoiksi valitut henkilöt ovat kiinnostuneita nimenomaan kestävyys liittyvistä opinnoista ja aihealueista. Opiskelijoiden opinnot keskittyvät kestävyys huomointiin ja kestävämmän yhteiskunnan rakentamiseen. Valtaosa suomalaisista, opiskelijoista tai edes Helsingin yliopistossa opiskelevista henkilöistä ei syvenny yhtä kattavasti kestävyys liittyviin asioihin kuin ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys opiskelijat. Näin ollen heidän voidaan olettaa olevan myös tietoisia kestävä ruokailun merkityksestä ympäristölleen. Äärimmäisen tapauksen ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys opiskelijoista tekee siis se, että he ovat oletettavasti keskivertokuluttajaa kiinnostuneempia ja tietoisempia ruokavalintojensa kestävyysdestä ja sen merkityksestä.

Kuten Pohjonen ym. (2015: 1160) ja Lea ym. (2006: 831) toteavat, koulutus on usein sellaisia ihmisiä yhdistävä tekijä, jotka ovat valmiita kyseenalaistamaan ja muuttamaan

omia ruokailutottumuksiaan. Ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijat voidaan oletettavasti sijoittaa Verainin ym. (2012: 127) määrittelemässä kestävä ruokailun kuluttajasegmentoinnissa vihreisiin (*greens*). Muut heidän määrittelemänsä kuluttajasegmentit ovat potentiaaliset vihreät (*potential greens*) sekä ei-vihreät (*non-greens*). Ihmisillä, jotka kuuluvat samaan segmenttiin, on keskenään melko samanlaiset käsitykset ruoan kestävydestä, terveellisyydestä sekä hinnan merkityksestä. Ryhmien välillä nämä käsitykset puolestaan eroavat toisistaan. Vihreään kuluttajaryhmään kuuluvien henkilöiden ajatellaan olevan samankaltaisia etenkin arvoiltaan. He ovat yleensä joustavia ja avoimia muutokselle. Vihreät kuluttajat ovat myös usein tietoisia ja huolissaan ympäristön tilasta ja haluavat toimia ympäristön hyväksi. (mts. 127-129)

3.2.2. Opiskelukaupunki kestävien kulutusvalintojen mahdollistajana

Kaupunkikeskuksissa uusia ruokatrendejä ja -tuotteita vieroksutaan vähemmän kuin harvemmin asutuilla paikkakunnilla. Muun muassa Siegrist, Hartmann ja Keller (2013: 296) toteavat, että urbanisaatio vähentää ruokaan liittyviä ennakkoluuloja. Cappeliez ja Johnston ovat tutkineet kulinaristista kosmopolitanismia ja ruokaan liittyvää avoinmielisyyttä kahdessa kanadalaisessa suurkaupungissa, Torontossa ja Vancouverissa. Nämä kaupungit valikoituivat tutkimuskohteiksi, sillä suurkaupungeissa asuvien ihmisten ajatellaan olevan avoimempia syömään itselleen vieraita ruokia. (Cappeliez & Johnston 2013: 433-434)

Cappeliezin ja Johnstonin (2013) sekä Siegristin ym. (2013) tutkimusten perusteella voidaan ajatella, että Suomen kaupungeista Helsingissä on parhaat mahdollisuudet tehdä kestäviä ruokavalintoja. Helsinki on Suomen suurin kaupunkikeskus, jossa uudet ruokatrendit ja -tuotteet otetaan oletettavasti avoimesti vastaan. Lisää tieteellistä tutkimusta Helsingissä ja ylipäänsä Suomessa vallitseviin asenteisiin uusia ruokatrendejä liittyen kaivataan lisää. Esimerkiksi mediassa käydyssä, kasvipohjaisiin maitoihin ja lihan korvikkeisiin liittyvän keskustelussa on kuitenkin viitteitä siitä, että Cappeliezin ja Johnstonin (2013: 434) sekä Siegristin ym. (2013: 296) argumentit avomielisestä suhtautumisesta uudentyyppisiin ruokiin pätevät myös Helsingissä. Helsingissä kasvipohjaisten maitojen ja lihan korvikkeiden kysyntä on suurta, ja näin

ollen niiden tarjonta on kattavaa. Helsingin Sanomat julkaisi huhtikuussa 2019 artikkelin, jonka mukaan *“indeksien perusteella Helsingissä ostetaan vähintään kaksinkertainen määrä kasvipörsäisiä jauhelihan ja maidon korvikkeita sekä ale-oluita muuhun Suomeen verrattuna”*. S-Ryhmän ja Keskon laskemien indeksien perusteella Helsinki kuluttaa elintarvikkeita täysin eri tavalla kuin muu Suomi. Esimerkiksi kasvipörsäisiä maidon korvikkeita myydään S-Ryhmän indeksien mukaan viisinkertainen määrä Sörnäisistä Kulosaareen ulottuvilla postinumeroilla (00500-00570) verrattuna koko muun Suomen keskiarvoihin. (Laitinen & Vuorio 2019)

3.3. Tutkimusaineisto

3.3.1. Aineiston keruu: puolistrukturoidut teemahaastattelut

Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmän valintaan vaikuttaa, kuinka tarkkaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä halutaan kerätä, millaiset sekä itse tutkittava ilmiö että sen ominaisuudet ovat ja millainen tutkimusote on (Kananen 2012: 93). Keräsin tutkielman aineiston yksilöhaastatteluina puolistrukturoidun teemahaastattelun menetelmien avulla. Haastattelu on tiedonkeruumenetelmä, jossa kumpikin haastattelun osapuoli, haastateltava ja haastattelija, ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikuttavat toisiinsa (Hirsjärvi & Hurme 2008: 42). Yhtenä haastattelututkimuksen eduista pidetään mahdollisuutta valita tiedonantajat harkitusti ja tarkoituksenmukaisesti sattumanvaraisen valitsemisen sijaan. Haastateltaviksi voidaan ja on myös suositeltavaa valita henkilöitä, joilla on henkilökohtaista kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Jotta haastattelututkimus olisi mahdollisimman luotettava, tiedonantajien valinta on raportoitava tarkasti. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 64, 73)

Puolistrukturoidussa haastattelussa jokin tai jotkin haastattelun näkökulmista on jo päätetty ja kysymykset on luonnosteltu etukäteen. Tutkija voi kuitenkin muokata kysymysten esittämistapaa ja -järjestystä haastateltavan vastausten ja haastattelun etenemisen mukaan. (mts. 47) Haastattelun aikana tutkija voi myös esittää tarkentavia kysymyksiä, toistaa kysymyksen tarvittaessa ja selvittää mahdollisia väärinymmärryksiä. Sen lisäksi, että haastattelu tutkimusmenetelmänä tarjoaa tutkijalle joustavuutta kysymysten esittämisessä, se antaa myös haastateltavalle mahdollisuuden

tuoda oman äänensä kuuluviin ja kertoa käsiteltävästä aiheesta laajasti. Haastattelutilanteessa haastateltavat pystyvät vastaamaan kysymyksiin omin sanoin, toisin kuin esimerkiksi täyttäessään kyselylomaketta, jossa on valmiit vastausvaihtoehdot. (mts. 36)

Hirsjärvi ja Hurme nimeävät teemahaastattelun yhdeksi puolistrukturoitujen haastattelujen muodoksi. Teemahaastattelu keskittyy nimensä mukaisesti tiettyihin teemoihin. Se etenee valittujen, keskeisten teemojen varassa. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 47-48) Tässä tutkimuksessa haastattelu eteni kolmen teeman kautta: haastateltavien määritelmät kestäväälle ruokavaliolle, haastateltavien oma ruokavalio, sekä haastateltavien kohtaamat haasteet kestävien ruokavalintojen tekemiselle. Olin luonostellut haastattelukysymykset (Liite 1; Liite 2) etukäteen luvussa 2 esitetyn kirjallisuuden pohjalta. En kuitenkaan kysynyt jokaista haastattelukysymystä, mikäli haastateltava oli tuonut jo jonkin kysymyksen aiheet kattavasti esiin. Vastaavasti joissain haastatteluissa kysyin sellaisia kysymyksiä, joita en muissa haastatteluissa kysynyt, sillä keskustelun edetessä ennalta määrittelemättömät kysymykset nousivat olennaisiksi.

Haastattelun onnistumisen kannalta on Tuomen ja Sarajärven (2018: 63) mukaan suositeltavaa, että tutkimukseen osallistuville tiedonantajille annetaan tietoa haastattelun aiheesta ja teemoista ennakoon. Tässä tutkimuksessa kerroin haastattelun aihealueet sähköpostitse lähettämässäni haastattelukutsussa (Liite 3). En kuitenkaan kertonut haastattelukysymyksiä etukäteen, sillä halusin haastattelutilanteen olevan mahdollisimman samanlainen kaikille osallistujille. Lisäksi halusin saada spontaaneja vastauksia haastateltavilta. Hirsjärvi ja Hurme (2008: 35) toteavat, että haastattelutilanteessa haastateltavat henkilöt saattavat kokea tarvetta tuoda vastauksensa esiin sosiaalisesti hyväksyttävällä tai haastattelijaa miellyttävällä tavalla ja jättää tuomatta esiin rehellisen näkemyksensä. Kestäviin valintoihin liittyvät kysymykset liittyvät vahvasti arvokysymyksiin, enkä halunnut, että haastateltavat pohtisivat etukäteen mahdollisimman sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia.

Tutkimuksen tiedonantajien määrän riittävyyttä voidaan arvioida esimerkiksi saturaation eli kylläntymisen avulla. Saturaatiolla viitataan tilanteeseen, jossa aineisto alkaa lopulta toistaa itseään, eli tiedonantajat eivät anna enää tutkimuksen kannalta

uutta, olennaista tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 75; Hirsjärvi ym. 2010: 182) En ollut tutkimukseni alussa varma, kuinka monta opiskelijaa tutkimukseen haluaa osallistua, mutta tavoitteeni oli saada osallistujamääräksi vähintään viisi. Lähetin haastattelukutsun (Liite 3) Helsingin yliopiston ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys opiskelijoiden sähköpostilistalle. Sovin haastattelut kahdeksan kutsuun vastanneen opiskelijan kanssa. Sain tällä osallistujamäärällä kerättyä tämän tutkimuksen kannalta melko kattavan aineiston, sillä toteutettujen kahdeksan haastattelun sisällöt alkoivat tiettyjen koettujen haasteiden osalta toistaa toisiaan.

Ennen varsinaisia haastatteluja opiskelijoiden kanssa järjestin testihaastattelun. Siihen osallistunut henkilö ei ole ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyys opiskelija, mutta hän opiskelee korkeakoulussa ja kokee kestävyys tärkeäksi osaksi ruokavalintojaan. Testihaastattelun perusteella tein joitakin muutoksia tutkimuskysymyksiin, jotta haastattelun rakenne selkeytyi.

Toteutin kaikki haastattelut maaliskuussa 2020. Alkuperäinen tarkoitukseni oli järjestää haastattelut kasvatustien opiskelijoiden kanssa. Kevään 2020 aikana ympäri maailmaa levisi COVID-19 koronaviruksen aiheuttama pandemia (World Health Organization 2020a, World Health Organization 2020b). Koronaviruksen leviämisen estämiseksi kaikkia ylimääräisiä sosiaalisia kontakteja tuli välttää (Kanta 2020). Järjestin tästä syystä haastattelut fyysisten tapaamisten sijaan käyttämällä videopuhelusovelluksia (Microsoft Teams, Skype, Facebook Messenger, Google Hangouts). Reubandin (1992: 270-272) mukaan muiden ihmisten läsnäolo haastattelutilanteessa vaikuttaa siihen, kuinka arkoja aiheita haastateltava haluaa tuoda esiin. Irvine, Drew ja Sainsbury (2012: 2) toteavatkin, että puhelimitse käydyt haastattelut tarjoavat haastateltavalle suuremman anonymiteetin tunteen arkaluontoisista aiheista puhuttaessa. Vaikka videopuhelusovelluksella toteutettu haastattelu ei olekaan aivan samanlainen kuin perinteinen puhelinhaastattelu, Janghorbanin, Roudsarin ja Taghipourin mukaan myös videohaastattelu voi synnyttää haastateltavalle olon suhteellisesta anonymiteetista. Näin ollen haastateltavien vastaukset voivat olla autenttisempia verrattuna kasvatustien käytyihin haastatteluihin. (Janghorban ym. 2014: 2) Kaikki tätä tutkimusta varten haastatellut opiskelijat olivat haastattelujen aikana kodeissaan, joten tilassa ei ollut heille tuntemattomia ihmisiä, jotka olisivat voineet kuulla heidän vastauksensa. Haastatteluun osallistuminen kotoa käsin on voinut edistää turvallisuuden ja

anonymiteetin tunnetta ja mahdollistaa sen, että haastateltavat ovat vastanneet kysymyksiin rohkeammin.

Videohaastatteluissa haasteena on, että kehonkieli ei välity haastattelijalle kokonaan. Tietokoneen kamera rajaa haastateltavan vartalon yleensä niin, että keskustelukumppani näkee hänestä vain rintakuvan. (Janghorban ym. 2014: 1) On siis mahdollista, että minulta on jäänyt haastattelun aikana huomaamatta jokin olennainen kehonkielen ilmaus. Kahdessa haastattelussa videoyhteys myös katkesi muutaman kerran, joten en hetkellisesti nähnyt haastateltavia ollenkaan. Yksi haastateltava taas ei halunnut pitää videokameraa päällä, joten hänen haastattelunsa oli videopuhelusovelluksessa tehty puhelinhaastattelu. Viidessä haastattelussa videoyhteys puolestaan toimi moitteettomasti.

Ääniyhteys oli hyvä kaikissa haastatteluissa, joten sain litteroitua haastattelut tarkasti analyysiä varten. Tässä tutkimuksessa olin kiinnostunut opiskelijoiden kertomista asiasisällöistä ja heidän esiin tuomistaan ilmiöistä. Litteroin jokaisen opiskelijan puheen sisällön kokonaan, mutta en kirjoittanut puhtaaksi esimerkiksi täytesanoja (”hm”, ”öö” jne.), naurahduksia tai äänenpainoja. Ruusuvuoren (2010: 425) mukaan tällainen, todella yksityiskohtainen litterointi ei ole välttämätöntä tutkimuksessa, jossa keskitytään asiasisältöön eikä keskustelun analysointiin. Haastattelutallenteet olivat ainoastaan omassa käytössäni ja tuhoan ne tämän tutkielman valmistuttua.

Tähän tutkimukseen osallistuneet opiskelijat olivat 23-30-vuotiaita, ja opiskelivat ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyyskoulutusohjelmassa ensimmäistä tai toista vuotta. Yksi haastateltavani oli mies ja kuusi heistä oli naisia. Yksi haastateltavista ei halunnut sukupuoltaan mainittavan tutkimuksessa. Toteutin kaksi haastattelua englanniksi ja kuusi suomeksi.

3.3.2. Aineiston temaattinen analyysi

Analysoin keräämääni aineiston temaattisen analyysimenetelmän avulla. Braun ja Clark esittävät temaattisen analyysin prosessina, johon kuuluu tutustuminen dataan, datan

koodaaminen, teemojen kehittyminen ja teemojen tarkistaminen. Analyysi etenee kuudessa vaiheessa, jotka ovat 1) dataan tutustuminen, 2) alustava koodaaminen, 3) teemojen etsiminen, 4) teemojen uudelleentarkasteleminen, 5) teemojen määrittäminen ja nimeäminen ja 6) tutkimusraportin kirjoittaminen. (Braun & Clark 2006: 86-87) Braun ja Clark kuitenkin huomauttavat, että analyysi on itseään toistava prosessi, joka ei etene suoraviivaisesti vaiheesta toiseen, vaan muodostuu edestakaisista siirtymistä analyysivaiheesta toiseen (mts. 86). Myös Vaismoradi ym. (2013: 399) toteavat, ettei temaattisen analyysin käytännön toteutus ole täysin lineaarista. Ruusuvuoren, Nikanderin ja Hyvärisen (2010: 9) mukaan aineiston alustava analyysi on suositeltavaa aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jopa jo aineistoa kerätessä.

Noudatin tutkielmassani edellä mainittuja Braunin ja Clarkin (2006: 87) kuutta temaattisen analyysin vaihetta. Ensimmäinen vaihe, dataan tutustuminen, tapahtui jo haastatteluja tehdessäni ja litteroidessani niitä. Toisen vaiheen, alustavan koodaamisen, aloitin litteroinnin lomassa värikoodaamalla tekstinkäsittelyohjelman avulla jokaisen haastattelun sisällöt kolmella eri värillä: kestävän ruokavalion ominaisuudet (vihreä), haastateltavan oma ruokavalio (keltainen) ja esteet kestävien valintojen tekemiselle (punainen). Kun olin litteroinut kaikki haastattelut, luin ne läpi uudelleen. Tässä vaiheessa koodasin vielä joitakin osia haastatteluista uudelleen ja etsin uusia teemoja jo aiemmin löytämäni lisäksi.

Olin jo alustavan koodaamisen lomassa huomannut selkeästi toistuvia teemoja, mutta kolmannen vaiheen, teemojen etsimisen, aloitin vasta, kun luin värikoodattuja litterointeja uudelleen. Etsiessäni datasta haasteita kestävien ruokavalintojen tekemiselle kokeilin niiden ryhmittelyä yhteiskunta- ja yksilö-teemojen mukaan. Analyysin neljännessä vaiheessa, eli teemojen uudelleentarkastelemisessa totesin kuitenkin, että tämä ei ollut toimiva ratkaisu. Viidennessä, teemojen määrittely- ja nimeämisvaiheessa palasin alkuperäisiin, jo värikoodauksen aikana valitsemiini teemoihin. Nämä ovat kestävän ruokavalion ominaisuudet haastateltavien mukaan, haastateltavien oma ruokavalio sekä haastateltavien kohtaamat haasteet kestävien valintojen tekemiselle. Kuudennen vaiheen mukaisesti raportoin nämä teemat tarkemmin luvussa 4.

4 Tulokset

Esittelen tutkimukseni tulokset kahdessa luvussa: 4.1. Kestävä ruokavalio ja 4.2. Ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijoiden kokemia haasteita kestäville ruokavalinnoille. Luvussa 4.1. esittelen niitä tekijöitä, jotka ovat tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden mukaan osa kestävästä ruokavaliota. Lisäksi kerron, miten opiskelijat kuvasivat omia ruokavalioitaan ja miten heidän aiemmin mainitsemansa kestävä ruokavalion piirteet näkyivät heidän omista ruokavalinnoistaan. Kerron myös, mitä kestävä ruokavalion periaatteista opiskelijoiden oli vaikeinta noudattaa. Luku 4.1. toimii johdantona luvulle 4.2., jossa kuvailen tarkemmin niitä tekijöitä, jotka vaikeuttivat opiskelijoiden mukaan kestävien ruokavalintojen tekemistä. Havainnollistan luvuissa 4.1. ja 4.2. tutkimustuloksiani haastatteluista poimimillani lainauksilla. Kerron myös osin lukumäärien avulla, miten opiskelijoiden vastaukset jakaantuivat teemoittain. Tuloksissa mainitsemani, suluissa olevat, numerot kertovat vastaajien lukumäärän. Haastatellut opiskelijat olen puolestaan yksilöinyt tunnuksilla H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7 ja H8.

4.1. Osallistujien käsitykset kestävästä ruokavaliosta ja heidän tapansa toteuttaa sitä arjessaan

Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden mielestä kestävä ruokailu on osa suurempaa, kestävä elämäntyylin kokonaisuutta. He totesivat, että paitsi ruokavalinnat, myös muutkin ihmisten tekemät valinnat vaikuttavat siihen, kuinka kestävä heidän elämäntyylinsä on kokonaisuudessaan. Opiskelijoiden mukaan mahdollisimman kestävä elämäntyyliin pyrkivä henkilö tiedostaa kulutuksensa vaikutukset ja yrittää tehdä valintoja, joista on mahdollisimman vähän haittaa ympäröivälle maailmalle. Näin H1 ja H5 kuvailivat kestävä elämäntyyliä:

H1: *“Kestävä elämäntyyli ei ehkä, siihen ei oo tavallaan yhtä muuttia. Mut ehkä niinku mikä on kestävä, on sillee että yrittää tiedostaa oman kuluttamisen ja oman elämän ympäristö-, ilmasto- ja sosiaaliset vaikutukset et mitä kuluttaa, niin miten se vaikuttaa muihin. Ja sitte pyrkii tavallaan vähentää sellasii*

haitallisii vaikutuksii et ehkä se tiedostaminen on se tärkein, mut sitte et miten pyrkii myös vaikuttaa siihen. Et onks se sitte vaikka et suosii kotimaista tai välttää pikamuotii ku tietää et mitkä tavallaan on ne sosiaaliset vaikutukset. Et ehkä se on sellast kestäväää niinku tavallaan että ymmärtää ne oman kulutuksen ja elämäntyylin vaikutukset muihin ihmisiin ja ympäristöön.”

H5: “No semmost et ajattelee kaikis kulutusvalinnois ja toiminnassa sitä vaikutusta mikä sil toiminnal on maailmaan sun ympärillä ja sit sä yrität löytää semmosii toimintatapoii mitkä pienentäis sitä negatiivista vaikutusta. Tai joil ois jotain positiivista vaikutusta ehkä. Emmätiiä onks semmosta yhtä määränpäättä, tai sillee et se on enemmän se matka.”

Haastattelut osoittivat, että opiskelijoilla oli paljon tietoa siitä, millaisista tekijöistä kestävä ruokavalio koostuu. Haastatteluissa he mainitsivat yhdeksän eri asiaa.

Muutamien opiskelijoiden mielestä kestävät viljelytavat (1), luomutuotteet (2), muovisiin pakattujen tuotteiden ostamisen vähentäminen (3) ja ruoan ravintorikkaus (2) ovat osa kestäväää ruokavaliota. Puolet opiskelijoista puhui sesonkiruoan suosimisesta (4) ja yli puolet ruoan sosiaalisesta kestävydestä (5) ja ruokahävikin välttämisestä (6) kestävään ruokavalion osatekijöinä. Jokainen opiskelija (8) totesi lähiruoan suosimisen ja kasvipohjaisen ruoan syömisen kuuluvan kestäväään ruokavalioon. Tämän tutkimuksen mukaan lähiruoan ja kasvipohjaisen ruoan suosiminen ovat siis tiedostavien kuluttajien mielestä merkittävimmät kestävään ruokavalion osa-alueet.

Yli puolet opiskelijoista mainitsi ruokahävikin välttämisen (6) sekä sosiaalisen kestävyuden huomioon ottamisen (5) tärkeinä osina kestäväää ruokavaliota. Opiskelijat perustelivat ruokahävikin negatiivisia vaikutuksia sillä, että ruokahävikki kuluttaa resursseja turhaan, kun ruoan tuotantoon käytetty energia menee hukkaan. H2 kuvasi asiaa seuraavasti:

H2: “No, ihan senki takii et kuinka tavallaan resurssei menee yleisesti ruoan tuottamiseen ja siihen et miten sitä sit... Tai et Suomessakin ne määrät on ihan hurjia et miten menee ruokaa roskeen, et tavallaan sellanen energian hukkaaminen tai tuhlaaminen.”

Sosiaalinen kestävyys tarkoittaa opiskelijoiden mukaan puolestaan sitä, että yksilö huomioi kulutusvalintojensa välillisen, sosiaalisen vaikutuksen tuotteen alkuperäalueella. Neljä heistä mainitsi reilun kaupan tuotteiden suosimisen keinoksi varmistaa, että tuote on valmistettu sosiaalisesti kestäväällä tavalla. H1 toteaa näin:

H1: *“Ja sitte taas reilun kaupan tuotteet myös mahdollistaa sen että ei ne oo vaan ne kaikki isot yritykset jotka käärii ne voitot, vaan siit saa sit oikeesti myös ne viljelijätkin sen tuoton.”*

Lähiruoan suosiminen oli kaikkien opiskelijoiden mielestä kokonaisuudessaan kestäväää tai kestäväää riippuen tuotteesta. Seitsemän opiskelijoista perusteli näkemystään sillä, että lähiruoan suosiminen vähentää kuljetuspäästöjä, joita syntyy esimerkiksi kaukana viljeltyjen hedelmien kuljettamisesta Suomeen. Opiskelijat mainitsivat esimerkkeinä kaukaa tulevista ja erityisen paljon resursseja kuluttavista ruokatuotteista avokadon (3) ja riisin (5). Heidän mielestään erityisesti nämä tuotteet ovat kestävien periaatteiden vastaisia, sillä suurten kuljetuspäästöjen lisäksi niiden viljely kuluttaa runsaasti vettä. Kaksi opiskelijoista mainitsi avokadojen kulutuksen haitaksi myös avokadojen viljelyyn liittyvät negatiiviset sosiaaliset vaikutukset. Link toteaa, että länsimaissa lisääntynyt avokadojen kulutus on johtanut avokadojen lisääntyneeseen viljelyyn niiden kasvatusmaissa. Tästä on seurannut myös negatiivisia ympäristövaikutuksia ja sosiaalisia ongelmia. Esimerkiksi Meksikossa kartellit ovat ottaneet haltuunsa avokadoplantaaseja ja painostavat avokadon viljelijöitä maksamaan suojelurahoja. (Link 2019: 9)

Yksi opiskelijoista puolestaan pohti, ettei lähiruoan kestävyys välttämättä liity vain sen kulkemaan matkaan. Hän mainitsi muun muassa vuodenajan ja ruoan kasvusesongin vaikuttavan lähiruoan kestävyYTEEN. Esimerkkinä tästä hän käytti espanjalaisia tomaatteja. Niiden hän totesi olevan talvikaudella yhteenlaskettujen päästöjen kannalta kestävämpi vaihtoehto kuin kasvihuoneissa kasvatetut suomalaiset talvitomaatit. Lisäksi hän mainitsi suomalaisen särkikalan esimerkkinä kestävästä lähiruoasta, vaikka särki ei olekaan kasvipohjaista ravintoa:

H6: *“Mun mielestä kestävä ruokavalio on kasvipohjainen, ei välttämättä kotimainen koska kaikki ruoantuotanto ole kaikkein ekologisinta kotimaassa, et*

esimerkiksi espanjalaiset tomaatit on ekologisempia talvikaudella kun suomalaiset tomaatit. Ja banaanit on loppukädessä hiilijalanjäljeltään hyvin pieniä, koska niitä kuljetetaan niin valtavissa konteissa kun niitä rahdataan tänne. Sit ekologinen ruokavalio minimoi etenkin punasen lihan käytön, pyrkii lisäämään esimerkiksi järvikalaa. Ja etenkin mun mielestä ekologiseen ruokavalioon, jos käyttää eläinproteiineja, et jos mä vaik söisin lihaa, niin eniten mä näkisin et ekologiseen ruokavalioon kuuluu et yrittäis käyttää kalaa mikä menee tällä hetkellä esimerkiksi eläinten ruoaks Suomessa, eli esimerkiksi vaikka särkee.”

Kaikki opiskelijat kokivat kasvipohjaisen ruokavalion noudattamisen olevan kestävien periaatteiden mukaista. Kasvipohjaisen ruokavalion kestävyyttä opiskelijat perustelivat sillä, että kasvipohjaisen ruoan valmistusprosesseihin kuluu vähemmän resursseja kuin eläinperäisen ruoan tuotantoon. Eläinperäisen ravinnon suurempi resurssienkulutus johtuu opiskelijoiden mukaan niiden tuotannon vaatimasta suuremmasta maa-alasta ja vedenkulutuksesta sekä ruokaketjun pidentymisestä. H3 ja H6 toteavat seuraavasti:

H3: *“Lihantuotanto käyttää paljon enemmän luonnonvaroja, vettä ja viljelysmaata kun kasviperäinen ruokavalio.”*

H6: *“Ruokaketjun pituus lyhenee, jos ihmiset syö ne kasviproteiinit ja kasvit, kun et ne syötetään ensin jollekin toiselle eläimelle.”*

Kuvaillessaan omia ruokavalioitaan opiskelijat kertoivat suosivansa ei-prosessoituja tuotteita (3), lähiruokaa (5), sesonkiruokaa (4), syövänsä monipuolisesti (5), syövänsä täysin kasvipohjaisesti (2) ja välttävänsä ruokahävikkiä (5). Vaikka kaikki kahdeksan opiskelijaa tiedostaa esimerkiksi sesonkiruoan olevan kestävä valinta, heistä vain viisi valitsee sesonkiruokaa käytännössä.

Vielä suurempi ero tiedon ja käytännön valintojen välillä näkyi suhteessa kasvipohjaiseen ruokaan. Kaikki kahdeksan opiskelijaa sanoivat kasvipohjaisen ruoan olevan osa kestävästä ruokavaliota. Kuitenkin vain kaksi opiskelijasta kertoi noudattavansa täysin kasvipohjaista, vegaanista ruokavaliota. Loput kuusi opiskelijaa kertoivat syövänsä pääosin kasvipohjaisesti (3), syövänsä jonkin verran myös lihaa (2)

sekä noudattavansa lakto-ovovegetaristista ruokavaliota (1). Pääosin kasvipohjaista ruokavaliota noudattavat kolme opiskelijaa kertoivat syövänsä satunnaisesti myös maitotuotteita ja kananmunia. Kaksi jonkin verran lihaa syövää opiskelijaa kertoi syövänsä lihan lisäksi myös maitotuotteita ja kananmunia, mutta suosivansa kasvipohjaista ruokaa. Lakto-ovovegetaristista ruokavaliota noudattava opiskelija puolestaan ei siis syö lihaa, mutta käyttää maitotuotteita ja kananmunia.

Tutkimukseni perusteella opiskelijoiden on haastavinta noudattaa täysin kasvipohjaista ruokavaliota, vaikka he kokevat sen olevan kestävä valinta. Seuraavaksi esittelen tarkemmin tekijöitä, joiden opiskelijat kertoivat vaikeuttavan kasvipohjaisten ruokavalintojen tekemistä.

4.2. Ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyiden opiskelijoiden kokemia haasteita kestäville ruokavalinnoille

4.2.1. Mieliteot ja sosiaaliset tilanteet haasteina

Opiskelijat mainitsivat 22 haastetta, jotka vaikuttavat heidän mukaansa kestävien ruokavalintojen tekemiseen. Nämä haasteet liittyivät muun muassa terveyssyihin, kuten allergioihin, kestävä ruoan kalliiseen hintaan ja siihen, että opiskelijat kokivat tiettyjen eläinperäisten ruokien valmistamisen olevan niin helppoa. Keskityn tutkimuksessani kuitenkin tarkastelemaan tarkemmin niitä haasteita, jotka suurin osa opiskelijoista mainitsi. Keskeisimmät esteet kasvipohjaisten, kestävien ruokavalintojen tekemiselle liittyvät tutkimukseni mukaan mielitekoihin ja sosiaalisiin tilanteisiin. Kaikki kahdeksan opiskelijaa piti joitakin sosiaalisia tilanteita vaikeina hetkinä tehdä kasvipohjainen ruokavalinta. Eläinperäiseen ruokaan liittyvät mieliteot puolestaan hankaloittivat kuuden opiskelijan mielestä kasvipohjaisten ruokavalintojen tekemistä.

Kuusi opiskelijaa kertoi joidenkin eläinperäisten ruokien maistuvan niin hyviltä, että he valitsevat toisinaan tällaista ruokaa. Tämän he tekevät, vaikka tietävät valintansa olevan ristiriidassa kestävä ruokavalion periaatteiden kanssa. Erityisesti opiskelijat kertoivat mielihalustaan syödä muun muassa juustoa, maitosuklaata ja lihaa. H3 kertoo, että ruoan maku ohjaa hänen valintojaan näin:

H3: *“No joo, kyl sitten jos on special occasion, niin sitten tulee syötyy ehkä vähän epäterveellisemminkin, tai kaikkii pastajuttuja ja ehkä pizzaa ja tämmöstä. Mut myös sit ei mieli niin paljoo sitä kestävyyttä. Et jotenkin aattelee et kun arjessa miettii sitä tosi paljon, nii sit jos välillä sit syö jotain mitä ei ehkä itekään pidä kestäväenä niin sitte sen jotenkin oikeuttaa itselleen. Mä nään et sit se on se maku mikä ratkaisee, tai mikä tekee sen et ne valinnat ei oo aina kestäviä. Et kyl se on aika selkeesti se.”*

Sosiaaliset tilanteet osoittautuivat kuitenkin tutkimuksessani mielitekoja suuremmaksi kasvipohjaisten valintojen tekemistä vaikeuttavaksi tekijäksi. Kaikki kahdeksan opiskelijaa kertoivat olleensa sellaisessa sosiaalisessa tilanteessa, jossa olivat joutuneet syömään jotakin eläinperäistä. Koska sosiaaliset tilanteet oli ainoa haaste, jonka jokainen opiskelija mainitsi, keskityn tutkielmassani tarkastelemaan, mitkä sosiaaliset tilanteet ovat opiskelijoiden mukaan erityisen hankalia ja mitkä ovat syitä, jotka ovat saaneet heidät toimimaan vastoin tietoaan. Luvussa 4.2.2. avaan sosiaalsiin tilanteisiin liittyviä haasteita.

4.2.2. Sosiaalisten tilanteiden haasteita

Nivan ym. mukaan ruokailuun liittyvät sosiaaliset tilanteet ovat haastavia monille kasvissyöjille ja vegaaneille. Vegaani- ja kasvisruokavaliot kuvataan valtavirtakulttuurissa poikkeavina ja jopa epäisänmaallisina. Useat kasvissyöjät ja vegaanit ovat myös saaneet osakseen ruokavaliotaan vähätteleviä kommentteja sukulaisilta, ystäviltä ja ventovierailtakin ihmisiltä. (Niva ym. 2019: 95)

Puolet opiskelijoista (4) kertoi syöneensä jotain eläinperäistä ruokaa joko kohteliaisuudesta tai välttääkseen ruoan tarjoajalle aiheutuvan mielipahan. Opiskelijat ovat kohdanneet tilanteita, joissa ruoan tarjoaja on pyrkinyt huomioimaan opiskelijan kasvisruokavalion. Hän ei ole kuitenkaan ollut tietoinen esimerkiksi vegaaniruokavalion sisällöstä tai ei ole pitänyt esimerkiksi kananmunaa eläinperäisenä ruokana. Tällaisessa tilanteessa opiskelija on kokenut helpoimmaksi syödä hänelle tarjottua ruokaa. Opiskelijalla on ollut tunne, että ruoan tarjoaja on halunnut olla huomaavainen ja on

yrittänyt parhaansa mukaan huomioida opiskelijan ruokavalion. Opiskelijat kokivat, että jos he olisivat kieltäytyneet tarjotusta ruoasta, he olisivat olleet epäkohteliaita ja aiheuttaneet mielipahaa itselleen tai ruoan tarjoajalle. H2, H3 ja H6 kuvailivat tällaisia tilanteita seuraavasti:

H2: *“Kyl vahvasti on vaikuttanu niinkun sosiaalinen tilanne. Tai et jotenkin se, et ei halua pahottaa jonkun mieltä tai et joku on nähnyt vaivaa ja vaikka saanu just laitettuu.. On laittanu vaik jonkun ns. hänen mielestään... Just et jos on ottanu mut huomioon ja tehny niinkun kasvisruokaa, ja sit jotenkin tuntuu tosi pahalta että ei oo.. että hän ei oo ehkä sit tajunnu että mä oon vegaani, että se ei oo sama asia. Mut et on kuitenkin yrittäny. Et jotenki, niin, sosiaalinen puoli on siinä se mikä on myös vahvasti vaikuttanu niis tilanteissa.”*

H3: *“No mä en halua tuottaa toiselle pahaa mieltä. Et kyl se et jos miettii vaik omaa mummii nii en mä halua häntä loukata sillä et miten hän tekee asiat et se ois tosi huonosti. Et vaik haluun ehkä kertoo sen et on jotain muitakin vaihtoehtoi, mut en mä halua silti loukata sil et sanois et mä en voi nyt tätä syödä.”*

H6: *“Et esimerkiksi niinku jossain kylässä oon saattanu syödä, tai vaik just jos mä oon käyny mun vaarin luona kylässä ja hän on ostanu meille pullaa, eikä välttämättä ymmärrä näitä kaikkia ruokavaliorajotteita, niin sit mä oon syöny ihan normaalisti. Tai just että kun mä kävin mun mummon luona sen ekaa kertaa sen jälkeen kun mä olin ruvennu vegaaniks, ja hän ei ollu ymmärtäny sitä että mä en syö juustoa ja oli tehny linssilasagnee jossa oli emmentaljuustoo, niin sit tietenkin sitä niinkun syö, et ei siin, en mä nää siin mitään semmosta kummempaa syytä.”*

Myös arvostus ja kiitollisuus ruoan tarjoajaa kohtaan olivat yhden opiskelijan mukaan tekijöitä, jotka saavat hänet poikkeamaan omasta, pääosin kasvipohjaisesta ruokavaliostaan ja syömään esimerkiksi maitotuotteita. Tällaisessa tilanteessa opiskelija kertoi toimivansa mieluummin joustavasti kuin pitävänsä tiukasti kiinni kestävyyskriteereistä. H4 kuvaa asiaa näin:

H4: *“Jos on jossain sellasessa, et joku tarjoaa vaik jotain ruokaa, niin voi olla että mä nään siin tilantees et on ehkä parempi et syö sitä mitä tarjotaan ja ei välttämät*

ala arvioimaan sitä kestävyyttä, et se ei oo se ykköskriteeri vaan sit on vaan jotenkin kiitollinen siit ruoasta mitä on. Mul on joitain sellasii et esimerkiks lihaa mä en vaik syö, et siit mä en kauheesti joustaa, enkä kalaa enkä mitään sellasii. Mut sitte aika usein ne mistä mä en koe niinku mitään sellast suurta tunteen paloo, et niissä mä voin joustaa niin että siit tilanteesta tulee ikään kun mukavampi kaikille. Ja sit toisaalta mun mielest ruoka on sellanen asia mist voi olla todella kiitollinen, et vaik se ei olisikaan sitä mitä itse ois valinnu tai jotenkin välttämät edes sil kestävimmillä stailil valittu, niin joka tapaukses et se on tehty ja et se on laitettu tarjolle, niin se on jo semmonen iso juttu.”

Yksi opiskelijoista kertoi poikenneensa vegaanisesta ruokavaliostaan sellaisissa tilanteissa, joissa hän on halunnut olla kohtelias ruoan tarjoajaa kohtaan ja pyrkinyt välttämään tämän loukkaamisen. Eläinperäisestä ruoasta kieltäytyminen on hänen mukaansa erityisen vaikeaa tilanteissa, joissa ruoan tarjoaja ei ole tuttu henkilö, jolle voisi kertoa omasta vegaaniruokavaliostaan. H1 kertoo tällaisesta tilanteesta:

H1: “Mä oon joskus, no esim yks tilanne mä voin sen sillee sanoo, että oli tosi painostava ja ahistava tilanne ja tuntu että oli... tää siis tapahtu ulkomailla, ja tuntu että oli tosi epäkohteliasta olla maistamatta jotain ruokaa mitä mulle yritettiin tuputtaa, ja siinä ehkä se että kun oli tuntemattomii ihmisii, et ehkä perheelle pystyy silleen sanomaan että nyt lopettakaa toi, et mä haluan olla täysin vegaani enkä syö. Mut varsinki tuntemattomien ihmisten kaa se sosiaalinen paine tuntuu ehkä vähän enemmän ja sitte oon niinku maistanut jotain sellasta ei-vegaanista, mutta... Mutta tota joo, ei ehkä muissa tilanteissa, et ainoastaan, jos tuntuu tosi epäkohteliaalta olla maistamatta ja kokee että ihmiset ei ehkä ymmärrä ja kokee sen enemmän sellasena et nyt ne loukkaantuu jos en mä maista niiden juttui.”

Kolme opiskelijaa kertoi tinkineensä kestäväen ruokailun periaatteistaan purkaakseen tai välttääkseen painostavan tunnelman. H1 kertoi yllä olevassa esimerkissä syöneensä eläinperäistä ruokaa tilanteessa, jossa tuntemattomat ihmiset eivät olleet ymmärtäneet hänen ruokavaliotaan. Ruoan maistaminen oli hänen mukaansa tilanteessa kohteliasta, mutta purki myös painostavan tunnelman. H3 taas oli syönyt eläinperäisiä raaka-aineita sisältävää ruokaa ollessaan kylässä ystäviensä luona. Hän oli kokenut, että oman

kasvisruokavalion esiin tuominen olisi voinut luoda tilanteeseen kiusallisen tunnelman, jonka hän halusi välttää.

H3: *“Niin siin tilanteessa koittaa olla vähän ehk hiljaakin siitä omast kasvissyönnistä, koska jos siel on paljon muitakin vieraita niin sit se voi tehdä sellasen epämukavan tunnelman jos siin kahvipöydäs vaan on et en syö tota tota ja tota, koska oon kasvissyöjä. Ei halua tehdä sitä tilannetta kiusalliseksi.”*

Kaksi opiskelijaa koki kestävien ruokavalintojen tekemisen olevan hankalaa erityisesti juhlapyhien perheaterioilla. H5 kertoi, että perheen jouluateria on tilanne, jossa hän syö lihaa. H7 puolestaan kuvaa kaikkia juhlapyhien perheaterioita tilanteiksi, joissa kestävä valinnan tekeminen on hankalaa. Sekä H5 että H7 kertoivat, että kestävä vaihtoehto on hankalaa ottaa huomioon juhlapyhien ruoissa, sillä tiettyjen, eläinperäisten ruokalajien syöminen kuuluu perinteisiin.

H5: *“Paitsi ehk vaikka niinku jouluna tai jotain jos mä oon mun porukoiden luona. Et kyl ne varmasti niinku, et kyl ne ymmärtää jos mä en haluais syödä lihaa silloin, mut se nyt tuntuu vaan sellaselt et nyt okei, joulu, sillee perinne. Mut ei must tunnu et mut on pakotettu siihen, vaan et se tota.. Varmasti jos mä haluaisin niin ne tekis mulle jotain muuta. Mut sit on sillee et okei nyt syödään. Ehk se on semmonen, siinkin tulee se sellanen sosiaalinen juttu, et sit ollaan siel yhdessä niinku perheen kanssa, syödään samoi juttui. Ja kylhän se on sit hyvää kans.”*

H7: *“Silloin, kun päätin alkaa noudattamaan kasvisruokavaliota täysin, asuin lapsuudenperheeni kanssa. Isäni söi pääosin vegaanisesti, mutta äitini totesi, että lähestyvän juhlapyhän ruokalajeihin kuuluu liha, joten minulle olisi tarjolla vain lisukkeita. Oli todella hankalaa valita perheen perinteisiin osallistumisen ja kestävä ajattelutavan välillä.”* (oma käännös englannista suomeksi, alkuperäinen lainaus ks. Liite 4)

Yksi opiskelijoista mainitsi kokevansa, että hänen sukulaisensa osoittavat välittävänsä hänestä, kun he valmistavat ja tarjoavat hänelle ruokaa. Opiskelija kertoi tuntevansa, että jos hän kieltäytyy esimerkiksi sukulaisensa tarjoamasta liharuoasta, hän torjuu tarjotun ruoan lisäksi myös sukulaisensa osoittaman rakkauden. Opiskelija jatkoi, että

tämä tunne on helpottanut jonkin verran sittemmin, kun myös hänen serkkunsa on ryhtynyt noudattamaan kasvisruokavaliota. Tämä on lisännyt H8:n yhteenkuuluvuuden tunnetta omien sukulaistensa kanssa.

H8: *“Minusta tuntui pahalta, sillä koin, että olisin pyytänyt heitä muuttamaan jotain itsessään minun vuokseni. Vähän aikaa sitten serkkuni on kuitenkin myös alkanut kasvissyöjäksi. Nyt, kun kyläilen heidän luonaan ja heillä on tarjolla grilliruokaa tai jotain muuta, serkkuni tuo tarjolle myös kasviksia tai kasvisvaihtoehdon. Nykyään koen heidän kanssaan vahvempaa yhteenkuuluvuutta kuin aiemmin, sillä ennen he eivät oikeastaan tienneet, mitä tarjota minulle. Nykyään tuntuu paljon paremmalta, mutta aluksi [haastateltavan alettua kasvissyöjäksi] tuntui pahalta, että minun takiani sukulaiseni joutuivat ostamaan jotain muuta, tai pahoittivat mielensä, kun en syönyt heidän tarjoamaansa ruokaa. Ajattelen, että ruoan valmistaminen minulle on yksi heidän tavoistaan ilmaista, että he välittävät minusta. Ja jos en voi syödä heidän valmistamaansa ruokaa, minusta tuntuu, että torjun myös heidän osoittamansa rakkauden. Näen heitä hyvin harvoin, ja haluan aina jättää hyvän mielikuvan/vaikutelman, kun tapaamme. On vaikeaa osoittaa heille, että minäkin välitän heistä, jos en voi syödä heidän valmistamiaan ruokia.”* (oma käännös englannista suomeksi, alkuperäinen lainaus ks. Liite 4)

Ruoan kestävyys pohtiminen oli läsnä kaikkien opiskelijoiden ruokavalinnoissa. Opiskelijat pitivät kestävyyttä asiana, jonka suuntaan yhteiskunnan tulisi kulkea. Kaksi opiskelijoista kertoi, etteivät he halua luoda muille ihmisille mielikuvaa siitä, että ekologisesti syövät ihmiset olisivat hankalia. He toivovat voivansa omalla esimerkillään vaikuttaa siihen, että mielikuva ekologisesti syövistä ihmisistä olisi positiivinen. Tämä vaikuttaisi heidän mielestään osaltaan siihen, että kestävät ruokavalinnat näyttäytyisivät myös muille ihmisille mahdollisimman hyvässä valossa. Opiskelijat pohtivat, että ihmiset ovat ehkä avoimempia kokeilemaan kasvipohjaisia vaihtoehtoja itsekin, kun ajatus kestävästi syövistä ihmisistä ei ole negatiivinen.

H6: *“Mä en niinku tavallaan halua ehkä.. Ylläpitää semmosta käsitystä just että ihmiset jotka pyrkii syömään ekologisesti on kauheen vaikeita ihmisiä. Et tavallaan ei halua olla se valittava ja vaikee vegaani. Vaan siis just sillee et halua mahollisimman yksinkertaseks tehdä kun toiset ihmiset kuitenkin yrittää valita*

semmosia asioita, ja tekee parhaansa myös että he pystyis siihen sun ruokavalioon sopeutumaan ja tekemään semmosta ruokaa mitä sä voit syödä.”

Vaikka sosiaaliset tilanteet ovatkin tämän tutkimusten mukaan selkeä haaste kasvipohjaisten ruokavalintojen tekemiselle, sosiaalinen tilanne voi toisaalta myös tukea kestävämmän valinnan tekemistä. Kaksi haastateltavista kertoi, että esimerkiksi kasvisruokavaliota noudattavien opiskelukavereidensa kanssa syödessään he valitsevat itsekin kasvisvaihtoehdon.

H5: ”Ehkä se et on alkanu ajattelee tätä asiaa kriittisemmin. Ja varmasti myös sekin et mitä opiskelukaverit syö. Niinku semmonen sosiaalinen, ei nyt paine, mut sellanen mukautuminen tavallaan. Sillee et jos kaverit syö jotain niin sit mä otan sitä samaa. Kun näkee et tosi moni ympärillä tekee sillee, niin aattelee et tää on ehkä hyvä asia. Ja sit varsinkin kun se perustellaan sit sellasel eettisel valinnal ja kestävyysel, niin sit se sillee.. Et joo, toi on hyvä pointti.”

H7: ”Muutama kavereistani, joita tapaan säännöllisesti, ovat kasvissyöjiä, joten kun vietän aikaa heidän kanssaan, syön aina kasvisruokaa itsekin.” (oma käännös englannista suomeksi, alkuperäinen lainaus ks. Liite 4)

5 Pohdinta

5.1. Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tuomi ja Sarajärvi toteavat, että tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimuskohteen todenmukainen, tarkka kuvailu. Tutkimuksen kohteella ei tässä yhteydessä viitata tutkittaviin henkilöihin, vaan ilmiöön, jota tutkimus pyrkii kuvailemaan. Lisäksi tutkimuksen luotettavuutta lisää sen toteutukseen liittyvien tekijöiden tarkka ja läpinäkyvä perustelu. Tämä koskee koko tutkimusasetelmaa: aineiston keruun, aineiston analyysin sekä tiedonantajien valinnan tulee olla perusteltua. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 163-164) Olen tässä tutkielmassa kuvaillut sekä ilmiötä, jota tutkin, että sitä, mikä tutkimukseni tavoite on. Olen kuvaillut tutkimuskohdetta, eli ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijoiden kestävien ruokavalintojen tekemisessä kohtaamia haasteita tarkasti niin johdannossa, tutkimuksen toteutuksesta kertovissa luvuissa, kuin tiivistelmässäkin. Olen myös esittänyt tutkimuksen toteutukseen liittyvät tekijät tarkasti ja luvussa 3 perustellut tekemäni aineiston keruuseen, analyysiin ja tiedonantajien valintaan liittyneet päätökset.

Myös haastateltavien vastausten totuudenmukaisuus on tärkeää ottaa huomioon, kun arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta. Haastattelutilanteessa haastateltavat saattavat kokea tarvetta tuoda vastauksensa esiin sosiaalisesti hyväksyttävällä tai haastattelijaa miellyttävällä tavalla ja jättää tuomatta esiin rehellisen näkemyksensä asiasta. Mahdollisuus siitä, että tutkittavat antavat kaunisteltuja, muunneltuja vastauksia vaikuttaa siis tutkimuksen luotettavuuteen. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 35, 101) Myös omassa tutkimuksessani on siis riski sille, että haastateltavat olisivat muunnelleet vastauksiaan sosiaalisesti hyväksyttäväksi. Olen itsekin ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelija, joten roolini sekä kanssaopiskelijana että tutkimuksen tekijänä on varmasti vaikuttanut tutkimusasetelmaan. Kuten olen aiemmin pohjustanut, on oletettavaa, että ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijat ovat motivoituneita ja kiinnostuneita pohtimaan omien valintojensa kestävyyttä ja haastattelu osoitti heidän valmiutensa eritellä kestävä ruokavalion erityispiirteitä. Tutkimusaihe, ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijoiden omat valinnat, liittyy vahvasti arvokysymyksiin. Yksi opiskelijoista esimerkiksi mainitsi haastattelun lopussa, että hänen omat arvonsa ja käytännön tekonsa ovat jonkin verran ristiriidassa, ja että

hänellä tuli jopa hieman huono omatunto vastatessaan kysymyksiini haastattelun aikana. Onkin pohdittava, kuinka avoimesti haastatellut opiskelijat ovat uskaltaneet kertoa kanssaopiskelijalleen sellaisista ruokavalinnoistaan, joiden he eivät koe olevan kestäviä.

Myös se, että tunsin osan haastateltavista opiskelijoista entuudestaan, on saattanut vaikuttaa tutkimustuloksiin. Osa heistä tiesi näin ollen, minkälaista ruokavaliota noudatan itse ja osa taas ei tiennyt tätä. Tämä on voinut vaikuttaa siihen, miten opiskelijat kuvailivat ja perustelivat omia ruokavalintojaan. Kaikki kertoivat kuitenkin valinnoistaan ja niihin liittyvistä haasteista monipuolisesti ja kattavasti, joten hyvin todennäköisesti he kertoivat omia, oikeita näkemyksiään asiasta.

Tuomi ja Sarajärvi korostavat, että temaattisessa analyysissä aineistosta esiin nousevat teemat eivät vain ilmesty, vaan tutkija etsii ja tulkitsee niitä aktiivisesti aineistosta. Lopullinen tulkinta riippuu sekä aineistosta että tutkijasta. (Tuomi & Sarajärvi 2008: 105) Sekä Krippendorff (2004: 30) että Tuomi ja Sarajärvi (2018: 105) toteavat, että tutkijasta riippuen tulkinnot samasta aineistosta voivat olla hyvin erilaisia keskenään. Luvussa 4 esittämäni päätelmät aineistosta ovatkin omia, subjektiivisia tulkintojani. Olen kuitenkin pyrkinyt lisäämään tulkintojeni läpinäkyvyyttä sisällyttämällä tuloksiin suoria lainauksia haastateltavilta. Hirsjärven ja Hurmeen (2008: 194) mukaan juuri suorien lainausten sisällyttäminen tutkimustulosten esittelyyn lisää tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi tutkimustulosten luotettavuutta lisää niiden peilaaminen teoriaosuuteen ja aiempaan kirjallisuuteen (Tuomi & Sarajärvi 2018: 133-134). Teen näin luvussa 5.2.

Tutkimuksen luotettavuus perustuu osaltaan myös tutkijan tekemiin eettisiin ratkaisuihin. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkijan tulee ilmaista tutkimustulokset mahdollisimman totuudenmukaisesti, raportoida käyttämänsä tutkimusmenetelmät huolellisesti, sekä muutenkin toteuttaa tutkimus tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 112) Tässä tutkimuksessa olen raportoinut eri tutkimusvaiheista, tutkimustuloksista sekä tekemistäni tulkinnoista niin läpinäkyvästi ja totuudenmukaisesti kuin mahdollista.

Tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää ottaa huomioon tiedonantajat ja näiden asema tutkimuksessa. Tutkijan tulee huolehtia tutkittavien suojasta. Tutkittaville tulee

kertoa ymmärrettävästi ja tarkasti mitkä ovat tutkimuksen tavoitteet, menetelmät sekä käyttötarkoitus. Lisäksi tutkimuksen eettisyyden kannalta on olennaista, että tutkittavien osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja että heillä on oikeus keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen niin halutessaan. (Tuomi ja Sarajärvi 2018: 115)

Internetin kautta toteutettavissa videohaastatteluissa pätevät samat eettiset ohjeet kuin kasvotusten toteutettavissa haastatteluissa. Tutkija hankkii tutkimussuostumuksen haastateltavilta internetin kautta ja huolehtii siitä, että haastateltavat ovat tietoisia haastattelusta mahdollisesti tehtävistä ääni- tai videotallenteista. (Jandghorban ym. 2014: 2) Lähetin haastattelukutsun sähköpostilla (Liite 3) ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijoiden sähköpostilistalle. Sähköpostiviestissä kerroin tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta, sekä siitä, että äänitän haastattelut litterointia varten. Kertasin nämä asiat haastatteluihin osallistuneiden opiskelijoiden kanssa myös haastattelutilanteiden alussa. Opiskelijoiden oli siis itse mahdollista päättää, osallistuvatko he haastatteluun vai eivät. Vastaamalla lähettämäni sähköpostiviestiin he ilmaisivat suostumuksensa osallistua tutkimukseeni.

Myös tutkimustietojen luottamuksellisuus on olennainen osa tutkimuksen eettisyyttä. Tutkimuksen yhteydessä kerättyä tietoa saa käyttää vain tutkija, eikä tätä tietoa saa käyttää muuhun kuin tutkittaville ilmaistuun tarkoitukseen. Lisäksi tutkijan tulee huolehtia osallistujien yksityisyydestä esittämällä heidät tutkimuksessa nimettöminä ja siten, ettei heidän henkilöllisyyttään tunnisteta. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 117) Kerroin tutkimukseen osallistuneille opiskelijoille, että käytän haastatteluäänitteitä ainoastaan tätä tutkimusta varten ja säilytän niitä pro gradu-tutkielmani valmistumiseen saakka. Tämän jälkeen tuhoan äänitteet. Olen ainoa henkilö, joka on käsitellyt äänitteitä. Olen kuunnellut äänitteitä turvallisessa ympäristössä, jossa niiden sisältö ei ole ollut muiden kuin itseni saatavilla. Huolehdin haastateltujen opiskelijoiden yksityisyydensuojasta sekä anonymiteetistä jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Opiskelijoiden nimet eivät käy ilmi missään aineiston esittelyn vaiheessa, vaan nimien sijasta käytän heistä tunnisteita H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7 ja H8. Olen huolehtinut myös siitä, että tutkielmassa esitettyjä lainauksia ja tulkintoja opiskelijoiden vastauksista ei voida tunnistaa tietyn henkilön sanomiksi.

5.2. Tulokset suhteessa aiempaan kirjallisuuteen

Tutkielmani tarkoituksena oli selvittää, mitkä ovat Helsingin yliopiston ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijoiden käsitykset kestävästä ruokavaliosta ja mitä haasteita he kohtaavat kestävien ruokavalintojen tekemisessä. Tutkimuksessa tekemieni havaintojen perusteella opiskelijat kokevat vaikeimmaksi noudattaa täysin kasvipohjaista ruokavaliota, vaikka se on heidän mielestään kestävien periaatteiden mukaista ja kasvipohjaista ruokaa on helposti saatavilla heidän opiskelukaupungissaan.

Kun kysyin opiskelijoilta, minkälaista ruokavaliota he pitävät kestäväksi, kaikki mainitsivat kasvipohjaisuuden ja lähiruuan. Moni heistä mainitsi myös sosiaalisen kestävyys, sesonkiruuan ja sen, että ruokahävikkiä syntyy mahdollisimman vähän. Opiskelijoiden käsitykset kestävästä ruokavaliosta olivatkin varsin samansuuntaisia kuin vallitsevat asiantuntijakäsitykset (mm. Clark ym. 2018; Donati ym. 2016; Beer 2015; Schulp 2015; Brooks ym. 2011; Burlingame 2010). Toisaalta Beer painottaa, että on tärkeää huomioida ruoan kestävyys olevan kuitenkin suhteellista. Kun tarkastellaan ruoan ympäristövaikutuksia, ei voida keskittyä ainoastaan yhteen tekijään, vaan kokonaisuuteen. (Beer 2015: 54) Pohdinkin, että myös tutkielmani tuloksia tarkastellessa on huomioitava, ettei mikään opiskelijoiden mainitsema kestävä ruokavalion ominaisuuksista ole välttämättä yksiselitteisesti kestävä. Jotkut opiskelijoista pohtivatkin, että esimerkiksi eläinperäinen ruoka, kuten suomalainen särkikala, voi välillä olla jopa kestävämpi vaihtoehto kuin jokin kasvipohjainen ruoka. Myös Brooks ym. (2011: 451) mukaan ruoan kokonaispäästöjen arvioiminen on kuluttajalle hankalaa.

Tutkimukseni mukaan opiskelijat eivät aina valinneet sellaista ruokaa, jonka tiesivät olevan kestäväksi. Kaikki haastattelemani opiskelijat pitivät kasvipohjaista ruokavaliota kestäväksi, mutta vain kaksi heistä oli vegaaneja. Opiskelijat kokivat täysin kasvipohjaisen ruokavalion noudattamisen haastavana. Suurimpia yksittäisiä haasteita tälle ovat mieliteot ja sosiaaliset tilanteet.

Mielitekoihin liittyi erityisesti hyvä maku. Tulosteni mukaan opiskelijat söivät toisinaan jotain eläinperäistä ruokaa, sillä he pitivät sen mausta. Myös Reipurthin ym. (2019: 291)

sekä Pohjosen ym. (2015: 1157-1160) tutkimuksissa selvisi, että merkittävä este kasvipohjaisen ruokavalinnan tekemiselle on eläinperäisen ruoan, kuten lihan, hyvä maku.

Tulokseni vahvistavat Nivan ym. (2019: 95) aiemman havainnon, jonka mukaan ruokailuun liittyvät sosiaaliset tilanteet ovat haastavia monille kasvissyöjille ja vegaaneille. Kasvipohjaisten ruokavalintojen tekemistä hankaloittavat sosiaaliset tilanteet liittyivät tutkimukseni mukaan tarpeeseen olla kohtelias tai pyrkiä välttämään ruoan tarjoajalle aiheutuvaa mielipahaa. Opiskelijat olivat päätyneet syömään eläinperäistä ruokaa osoittaakseen arvostusta ja kiitollisuutta ruoan tarjoajaa kohtaan ja purkaakseen tai välttääkseen painostavan tunnelman. Myös pelko siitä, että torjuisi läheisen ihmisen osoittaman rakkauden tai loisi huonon kuvan kestävästi syövästä henkilöstä vaikuttivat opiskelijoiden päätöksiin poiketa tavallisesta ruokavaliostaan. Lisäksi juhlapyhien perheateriat koettiin tilanteiksi, joissa eläinperäisestä ruoasta kieltäytyminen oli vaikeaa.

Osa opiskelijoista piti siis epäkohteliaana kieltäytyä heille tarjotusta ruoasta, sillä he pelkäsivät pahoittavansa ruoan tarjoajan mielen ja antavansa virheellisen mielikuvan, etteivät arvostaisi tarjottua ruokaa ja vaivannäköä. Kiitollisuus onkin tekijä, joka vaikuttaa ihmisten tekemiin päätöksiin sosiaalisissa tilanteissa. Algoen ja Haidtin (2009: 105-106) mukaan positiivinen tunne ja kiitollisuus toista ihmistä kohtaan vahvistaa halua vastata toisen tarpeisiin ja tehdä hänelle vastapalveluksia. Xuan (2013: 43) toteaa, että kiitollisuus jotakuta kohtaan voi saada ihmisen esimerkiksi tekemään sellaisia valintoja, joista olettaa tämän pitävän. Tutkimukseni opiskelijat kertoivat kestävästä periaatteista poikkeavista ruokavalinnoistaan isovanhempiensa luona. Onkin mielenkiintoista pohtia, voisiko kiitollisuuden tunne isovanhempia tai muita läheisiä kohtaan olla tekijä, jonka perusteella poikkeuksia kestävästä ruoan periaatteista tehdään. Tulevissa tutkimuksissa voisikin ottaa näkökulmaksi sen, miten kiitollisuus vaikuttaa kestävien ruokavalintojen tekemiseen.

Pohjosen ym. tutkimuksessa kävi ilmi, että kasvipohjaisten valintojen tekemisen esteenä on usein se, ettei yksilön ystävä- tai perhepiiriin kuulu yhtään kasvissyöjää. Näin ollen päätös syödä ainoastaan kasvis- tai vegaaniruokaa ei saa ymmärrystä tai tukea lähipiiriltä. (Pohjonen ym. 2015: 1159) Myös omassa tutkimuksessani yksi

opiskelijoista kertoi olleensa tilanteessa, jossa hänen sukulaisensa eivät ymmärtäneet hänen ruokavaliotaan. Opiskelija pelkäsi ruokavalintojensa vaikuttavan hänen ja sukulaisten väleihin negatiivisesti. Tilanne muuttui helpommaksi, kun yksi hänen sukulaisistaankin ryhtyi kasvissyöjäksi. Pohjosen ym. havaintoa vahvistaa myös toisen opiskelijan kuvailema tilanne, jossa tämä päätyi syömään kanaa purkaakseen painostavan sosiaalisen tilanteen. Opiskelija koki, että hänen oli pakko maistaa kanaa, sillä tilanteessa läsnä olleet ihmiset eivät ymmärtäneet, miksi hän ei voisi syödä sitä. Näiden opiskelijoiden kuvaamat tilanteet vahvistavat siis Pohjosen ym. havainnon siitä, että sosiaalinen tilanne ja tilanteessa olevien ihmisten ymmärryksen puute kasvipohjaisten valintojen syistä ja merkityksestä yksilölle voivat johtaa kestävien periaatteiden vastaisiksi koettuihin valintoihin.

Kaksi opiskelijaa kertoi, että kestävien ruokavalintojen tekeminen on hankalaa juhlapyhien perheaterioilla. Andersonin mukaan samaa ruokaa muiden kanssa syömällä luodaan ja ylläpidetään sosiaalisia siteitä. Yhdessä syöty ateria on myös keino ylläpitää perhesiteitä. Juhlapyhät ovat merkittäviä tapahtumia, joissa perheet kokoontuvat yhteen, ja joissa ruokailu on usein merkittävässä roolissa. Tiettyjen ruokalajien syöminen on osa sekä perheen omia ruokatraditioita että juhlapyhään liittyviä perinteitä. Syömällä perheensä kanssa samaa ruokaa yksilö ilmaisee kuuluvansa perheeseensä. (Anderson 2014: 172-176) Syömällä eri ruokia tai kieltäytymällä syömästä samoja ruokia kuin muut henkilöt, yksilö tekee eron itsensä ja muiden välillä (Stajcic 2013: 6). Jokaisella ihmisellä on kuitenkin lopulta perustarve hakeutua ja tulla hyväksytyksi ryhmään (Baumeister, Leary & Steinberg 1995: 499). Tämä voi olla syynä sille, että nämä opiskelijat kokivat, että perheen perinneruoista kieltäytyminen kestävä ruokailun periaatteiden vuoksi oli hankalaa.

Tutkimukseni mukaan opiskelijoille oli tärkeää, etteivät he loisi omalla toiminnallaan negatiivista mielikuvaa kasvipohjaisesti syövästä ihmisistä. Kaksi opiskelijasta kertoi syöneensä tästä syystä tietyissä tilanteissa eläinperäisiä ruokia, vaikka he eivät kokeneet ruokavalintaansa kestävien periaatteiden mukaiseksi. Markowski ja Roxburgh huomasivat korkeakouluopiskelijoiden ruokavalintoja käsittelevässä tutkimuksessaan, että vegaaneihin ja vegaaniruokavalioon liitettävä, negatiivinen stigma on sosiaalinen este kasvipohjaisten ruokavalintojen tekemiselle. Heidän tutkimuksensa mukaan yleinen mielikuva kasvipohjaisesti syövästä henkilöistä on, että nämä rikkovat sosiaalisia

sääntöjä. (Markowski & Roxburgh 2019: 1) Havaintoni on, että kaksi tutkimukseeni osallistunutta opiskelijaa halusi omalla toiminnallaan vähentää tällaista mielikuvaa. Greenebaumin mukaan on tärkeää, että sekaruokavaliota noudattavan ihmisen kasvot säilyvät kasvipohjaista ruokaa koskevassa keskustelussa. Tämä vaikuttaa hänen mielikuvaansa kasvipohjaisesta ruoasta. Jos lihaa syövää henkilöä ei syyllistetä hänen ruokavalinnoistaan eikä hänen valintojensa moraalisuutta kritisoida, hänen mielikuvansa kasvipohjaisesta ruoasta on myönteinen. (Greenebaum 2012: 317-322)

Vaikka sosiaaliset tilanteet ovatkin tämän ja aiempien tutkimusten mukaan selkeä haaste kasvipohjaisten ruokavalintojen tekemiselle, tutkimukseni osoittaa, että sosiaalinen tilanne voi myös tukea kestävämmän valinnan tekemistä. Tutkimuksessani kahden opiskelijan vastauksista kävi ilmi, että sosiaalinen tilanne oli kannustanut heitä tekemään kestävä, kasvis- tai vegaaniruokavalinnan. Esimerkkinä tästä he mainitsivat ruokailutilanteet ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyiden maisteriohjelmassa opiskelevien opiskelukavereidensa kanssa. Havaintoni on, että kestävien valintojen tekeminen vaikuttaa olevan yksilölle helpompaa sellaisessa ryhmässä, jonka enemmistö ymmärtää syyt tällaisen valinnan tekemiselle. Pohjonen ym. (2015: 1159) ovat havainneet, että lähipiirin ymmärryksen puute hankaloittaa kasvipohjaisten ruokavalintojen tekemistä. Tutkimukseeni osallistuneiden opiskelijoiden kokemuksen mukaan lähipiirin ymmärrys voi kuitenkin myös tukea näitä valintoja. Johtopäätöksenä voi todeta, että lähipiirin mielipiteillä on merkittävä vaikutus.

5.3. Tutkimuksen rajoitteet

Valitsin tutkimukseni asetelmaksi äärimmäisen tapaustutkimuksen, sillä halusin tutkia ryhmää, jolla ei oletettavasti ole tiedollisia tai kestävä ruoan saatavuuteen liittyviä esteitä kestävien ruokavalintojen tekemiselle. Tutkimukseeni osallistuneiden opiskelijoiden käsitykset kestävästä ruokavaliosta vastasivat hyvin asiantuntijakäsityksiä. Näin ollen heitä voidaankin pitää tiedostavina kuluttajina. Opiskelijoiden mukaan kestäviä ruokavaihtoehtoja oli myös helposti saatavilla, jolloin myöskään ruoan saatavuus ei ollut esteenä kestävien ruokavalintojen tekemiselle. Koska minulta puuttuu vertailuaineistoa muista ryhmistä, voi valitsemaani tutkimusasetelmaan

kuitenkin liittyä kritiikin mahdollisuus. Haastatteleamalla muitakin ryhmiä selviäisi, mitkä olisivat heidän kokemustensa ja näkemystensä erot verrattuna ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijoihin. Näin selviäisi myös, ovatko ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijat todella äärimmäinen tapaus verrattuna esimerkiksi muihin helsinkiläisiin korkeakouluopiskelijoihin.

Muun muassa Pohjonen ym. (2015: 1160), Brug (2008: i51-i53) sekä Lea ym. (2006: 831) ovat todenneet, että yksilön sukupuoli vaikuttaa jonkin verran siihen, minkälaisia ruokavalintoja hän tekee. Miehet näyttävät olevan naisia vastahakoisempia esimerkiksi vähentämään lihan syömistä (Lea ym. 2006: 831). Tähän tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista suurin osa oli naisia. Tämä on voinut vaikuttaa tutkimustulokseen. Tutkimustulokset voivat olla erilaiset mahdollisessa jatkotutkimuksessa, mikäli sukupuolijakauma on tasaisempi. Tulevassa, tiedostaviin kuluttajiin kohdistuvassa tutkimuksessa myös tutkittavien ikäjakauma voisi olla laajempi kuin omassa tutkimuksessani. Koska tutkin opiskelijoita, oli oletettavaa, että he ovat melko nuoria ja tutkittavien ikäjakauma olikin 23-30 vuotta. Esimerkiksi Sitran toteuttaman selvityksen mukaan alle 30-vuotiaat suomalaiset ovat aktiivisimpia kannustamaan muita ihmisiä tekemään ympäristöystävällisiä valintoja (Autere 2019).

Tutkimushaastattelun alussa kysyin jokaiselta opiskelijalta taustatietona myös millaisessa kotitaloudessa he asuvat (Liite 1; Liite 2). En kuitenkaan tarkastellut syvemmin, miten kotitaloustyyppi vaikutti opiskelijoiden ruokavalintoihin. Esimerkiksi sillä, mitkä tutkittavan puolison ruokatottumukset ovat, voi olla vaikutusta myös tutkittavan omiin ruokavalintoihin. Asumismuodon ja kestävien ruokavalintojen suhde olisi kiinnostava jatkotutkimusaihe.

Ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijoiden opinnot painottuvat joko ympäristömuutoksen tai globaalin kestävyysopiskelijoiden linjalle (Helsingin yliopisto 2020a). Kaksi opiskelijasta kertoi tekevänsä kestäviä, kasvipohjaisia ruokavalintoja useammin ollessaan muiden ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijoiden seurassa. Tässä tutkimuksessa ei otettu huomioon sitä, kummalla linjalla haastateltavat itse tai heidän mainitsemansa opiskelukaverit opiskelivat. Tulevassa tutkimuksessa voisi olla kiinnostavaa selvittää, eroavatko eri opintolinjoilla opiskelevien henkilöiden näkemykset kestävästä ruokavaliosta ja

kestäviin ruokavalintoihin liittyvistä haasteista jollakin tavalla. Näitä asioita voisi tutkia systemaattisemmin.

Lisäksi jatkotutkimuksessa voisi ottaa tarkemmin huomioon osallistujien taustan vaikutuksen. Tätä tutkielmaa varten haastattelin kahta henkilöä, jotka olivat muuttaneet ulkomailta Suomeen opiskelemaan. Di Giovine ja Brulotte (2014: 1) toteavat, että jokaisella ihmisellä on oma, uniikki ruokavalionsa ja ruokamieltymyksensä, joihin vaikuttavat maantieteelliset, taloudelliset, sosiaaliset ja kosmologiset tekijät. Olisi kiinnostavaa tutkia tarkemmin, onko Suomessa pidempään asuneilla opiskelijoilla erilaisia näkemyksiä verrattuna Suomeen vähän aikaa sitten muuttaneiden opiskelijoiden näkemyksiin.

Haastattelemani opiskelijat mainitsivat yhteensä 22 haastetta, jotka vaikuttavat heidän mielestään kestävien ruokavalintojen tekemiseen. Keskityin tutkimuksessani tarkastelemaan yksityiskohtaisimmin niitä asioita, jotka jokainen heistä mainitsi. Tarkasteluni ulkopuolelle jäi näin ollen useita tekijöitä, joita voisi tutkia tarkemmin. Esimerkiksi puolet opiskelijoista totesi ruoan hinnan vaikuttavan ostoksiinsa, sillä opiskelijoilla käytössä olevat rahavarat ovat rajalliset. Hinta ei kuitenkaan estänyt heitä tekemästä kasvipohjaisia valintoja, vaan rajoitti esimerkiksi luomutuotteiden ostamista. Osa opiskelijoista olisi kuitenkin valinnut aina luomutuotteen, jos heillä olisi ollut siihen varaa. Myös Eden ym. (2011: vii, 45, 51-53) mukaan kallis hinta estää opiskelijoita tekemästä kestäviä ruokavalintoja.

Kaikki tutkimukseeni osallistuneet opiskelijat kertoivat poikkeavansa pääasiallisesta kasvisruokavaliostaan satunnaisesti tietyissä tilanteissa. Nämä poikkeamat eivät kuitenkaan vaikuta ratkaisevasti heidän koko ruokavalionsa kestävyYTEEN. Tutkimukseni kannalta merkittävä havainto on sen sijaan se, että tällaisia poikkeamia tapahtuu usein sosiaalisissa tilanteissa. Tutkimukseni osoittaa, että syömistä ja ruokavalintoja ohjaavat vahvasti sosiaaliset tekijät. Sosiaalinen paine vaikuttaa ruokavalintoihin vahvasti jopa tiedostavien, sitoutuneiden henkilöiden ryhmässä ja syömisen sosiaalisuuden merkitystä tulisikin tutkia lisää.

Vaismoradi ym. (2013: 398) ja Hirsjärvi ja Hurme (2008: 27) toteavat, että laadullinen tutkimus tuottaa perusteellista tietoa ja tuo esiin uusia, tutkittavien henkilöiden subjektiivisia näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisen tutkimuksen avulla ei siis pyritä tekemään tilastollisia yleistyksiä. Tutkimuksessani selvitin kahdeksan opiskelijan subjektiivisia kokemuksia ja sain lisää tietoa haasteista, joita heillä on kestävien ruokavalintojen tekemisessä. Koska kyseessä on pienellä tutkittavien joukolla toteutettu tapaustutkimus, sen tulokset eivät kerro kaikkien Helsingin yliopiston ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyysopiskelijoiden kokemista haasteista eikä tuloksia voi myöskään yleistää kuvaamaan kaikkien Suomen tiedostavien kuluttajien kokemuksia. Tutkielmani antaa kuitenkin viitteitä siitä, minkälaisia näkemyksiä ja kokemuksia tiedostavilla kuluttajilla on ja osoittaa, että aihetta on tärkeää tutkia lisää.

6 Johtopäätökset

Tutkimukseni pyrkii olemaan äärimmäinen tapaustutkimus, johon osallistuneilla opiskelijoilla oli paljon tietoa ruokavalintojensa kestävyysvaikutuksista. Helsinki opiskelukaupunkina tarjoaa hyvät mahdollisuudet kestävien ruokavalintojen tekemiselle. Tästä huolimatta tutkimukseni osoitti, että opiskelijat olivat taipuvaisia tekemään normaaleista, arjen kestävästä ruokavalinnoistaan poikkeavia valintoja erityisesti tietynlaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Myös eläinperäiseen ruokaan liittyvät mieliteot vaikuttivat opiskelijoiden valintoihin jonkin verran, mutta niiden vaikutus oli tutkimukseni mukaan hieman sosiaalisia tilanteita vähäisempi. Tällaiset pienet poikkeamat eivät vaikuta koko ruokavalion kestävyysmerkkisyyteen merkittävästi. Ne kuitenkin havainnollistavat niitä jännitteitä, joita tutkittavien kestävästä pitämisen kasvisruokavalion ja vegaanisen ruokavalion noudattamiseen liittyy.

Tutkimukseni havainnollistaa, että kestävien kasvipohjaisten ruokavalintojen tekemistä näyttävät vahvistavan muiden ihmisten tuki ja ymmärrys. Ruokailuun liittyvissä sosiaalisissa tilanteissa ihmisellä on inhimillinen tarve osoittaa yhteenkuuluvuutta ja kunnioitusta itselleen tärkeitä ihmisiä kohtaan. Tutkimukseni kertoo kuitenkin toisaalta, että ympäröivä yhteisö ei kaikilta osin tue edes tiedostavien kuluttajien kestäviä ruokavalintoja. Siinä missä muiden ihmisten tuki ja ymmärrys vahvistaa kestävien ruokavalintojen tekemistä, muut ihmiset voivat myös hankaloittaa tai estää tällaisten valintojen tekemistä. Jos tiedostavillakin kuluttajilla on tällaisia haasteita, on oletettavaa, että myös henkilöt, joilla ei ole yhtä paljon tietoa, kohtaavat samankaltaisia haasteita. Ympäristön mielipiteet saattavat siis vaikuttaa heidän ratkaisuihinsa vielä enemmän.

Syömisen sosiaalinen merkitys onkin tärkeää ottaa huomioon, kun pohditaan, miten ihmisiä saadaan tekemään nykyistä kestävämpiä ruokavalintoja. Sen sijaan, että keskitytään korostamaan esimerkiksi ruoka-aineiden hiilijalanjälkeä, olisi tärkeää nostaa keskusteluun nykyistä vahvemmin myös sosiaalisten tilanteiden vaikutus. Vaikka lähipiiri voi vaikuttaa ruokatottumusten kestävyysmerkkisyyteen kielteisesti, sen vaikutus voi olla myös myönteinen. Lähipiirin myönteistä esimerkkiä ja erilaisista sosiaalisista verkostoista löytyviä esikuvia voitaisiinkin hyödyntää kestävästä ruokavalion

edistämisessä. Sosiaalisuuden merkitys tulisi huomioida myös poliittisissa ja strategisissa linjauksissa, joita tehdään kestävän ruoankulutuksen edistämiseksi.

Lähteet

Algoe, Sara B. & Haidt, Jonathan 2009. Witnessing excellence in action: the ‘other-praising’ emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The Journal of Positive Psychology* 4(2): 105-127.

Anderson, Eugene N. 2014. *Everyone eats: understanding food and culture*. New York ja Lontoo: New York University Press.

Baumeister, Roy F., Leary, Mark R. & Steinberg, Robert J. 1995. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin* 117(3): 497-529.

Beer, Sean 2015. Does the pursuit of local food destroy our environment? Teoksessa *The Routledge Handbook of Sustainable Food and Gastronomy* (toim.) P. Sloan, W. Legrand & C. Hindley. Lontoo: Routledge.

Bochańczyk-Kupka, Dominika & Pęciak, Renata 2015. Institutions in the context of sustainable development. *The Macrotheme Review* 4(5): 29-41.

Bourdieu, Pierre 2010 [1984]. *Distinction: a social critique of the judgement of taste* (käänt. R. Nice). Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Braun, Virginia & Clarke, Victoria 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3(2): 77-101.

Braun, Virginia, Clarke, Victoria & Weate, Paul 2016. Using thematic analysis in sport and exercise research. Teoksessa *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (toim.) B. Smith & A. C. Sparkes. Lontoo ja New York: Routledge.

Brooks, Melanie, Foster, Chris, Holmes, Mark & Wiltshire, Jeremy 2011. Does consuming seasonal foods benefit the environment? Insights from recent research. *Nutrition Bulletin* 36: 449-453.

- Brug, Johannes** 2008. Determinants of healthy eating: motivation, abilities and environmental opportunities. *Family Practice* 25: i50-i55.
- Burlingame, Barbara** 2010. Preface. Teoksessa *Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action*. (toim.) B.A. Burlingame & S. Dernini. FAO: Rooma.
- Cappeliez, Sarah & Johnston, Josée** 2013. From meat and potatoes to “real-deal” rotis: Exploring everyday culinary cosmopolitanism. *Poetics* 41(5): 433-455.
- Chuck, Chelsea, Fernandes, Samantha A. & Hyers, Lauri L.** 2016. Awakening to the politics of food: Politicized diet as social identity. *Appetite* 107: 425-436.
- Clark, Michael, Hill, Jason & Tilman, David** 2018. The Diet, Health, and Environment Trilemma. *Annual Review of Environment and Resources* 43: 109-134.
- Creswell, John W.** 1998. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Denzin, Norman K., & Lincoln, Yvonna S.** 2011. The Discipline and Practice of Qualitative Research. Teoksessa *Handbook of Qualitative Research* (toim.) N. K. Denzin & Y. Z. Lincoln. Thousand Oaks: Sage.
- Di Giovine, Michael & Brulotte, Ronda** 2014. Food and Foodways as Cultural Heritage. Teoksessa *Edible identities: food as cultural heritage* (toim.) R.L. Brulotte & M. A. Di Giovine. Farnham: Routledge.
- Donati, Michele, Menozzi, Davide, Zighetti, Camilla, Rosi, Alice, Zinetti, Anna & Scazzina, Francesca** 2016. Towards a sustainable diet combining economic, environmental and nutritional objectives. *Appetite* 106: 48-57.
- Ede, James, Graine, Sophia, & Rhodes, Chris** 2011. *Moving Towards Sustainable Food Consumption: Identifying Barriers to Sustainable Student Diets*. Maisterintutkielma. Blekingen teknillinen korkeakoulu, insinööritieteet.

- Edwards, Sachi** 2013. Living in a Minority Food Culture: A Phenomenological Investigation of Being Vegetarian/Vegan. *Phenomenology & Practice* 7(1): 111-125.
- Elkington, John** 2006. Governance for Sustainability. *Corporate governance: an international review* 14(6): 522-529.
- Evans, David & Abrahamse, Wojke** 2009. Beyond rhetoric: the possibilities of and for 'sustainable lifestyles'. *Environmental politics* 18(4): 486-502.
- Fischler, Claude** 1988. Food, self and identity. *Social Science Information* 27(2): 275-292.
- Flyvbjerg, Bent** 2006. Five misunderstandings about case-study research. *Qualitative Inquiry* 12(2): 219-245.
- Ginn, Joel & Lickel, Brian** 2019. A Motivated Defense of Meat: Biased Perceptions of Meat's Environmental Impact. *Journal of Social Issues* 2019: 1-16.
- Greenebaum, Jessica B.** 2012. Managing Impressions: "Face-Saving" Strategies of Vegetarians and Vegans. *Humanity & Society* 36(4): 309-325.
- Hartmann, Christina & Siegrist, Michael** 2017. Consumer perception and behaviour regarding sustainable protein consumption: A systematic review. *Trends in Food Science & Technology* 61: 11-25.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena** 2008. *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula** 2010. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hoek, Annet C., Pearson, David, James, Sarah W., Lawrence, Mark A. & Friel, Sharon** 2017. Shrinking the food-print: A qualitative study into consumer perceptions,

experiences and attitudes towards healthy and environmentally friendly food behaviors. *Appetite* 108: 117-131.

Irvine, Annie, Drew, Paul & Sainsbury, Roy 2012. 'Am I not answering your questions properly?' Clarification, adequacy and responsiveness in semi-structured telephone and face-to-face interviews. *Qualitative research* 13(1): 87-106.

Janghorban, Roksana, Roudsari, Robab L. & Taghipour Ali 2014. Skype interviewing: The new generation of online synchronous interview in qualitative research. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 9(1): 1-2.

Jauhiainen, Markku 2012. Extreme Cases. Teoksessa *Encyclopedia of Case Study Research*. (toim.) A. J. Mills, G. Durepos & E. Wiebe. Thousand Oaks: SAGE Publications.

Kananen, Jorma 2008. *Kvali - kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Krippendorff, Klaus 2004. *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. Thousand Oaks: Sage.

Lea, Emma J., Crawford, David & Worsley, Anthony 2006. Public views of the benefits and barriers to the consumption of a plant-based diet. *European journal of clinical nutrition* 60: 828-837.

Link, Susanne 2019. *The bittersweet taste of Mexico's green gold - A cross-country study on the development and awareness of sustainable avocados*. Maisterintutkielma. Uppsalan yliopisto, teologian laitos.

Markowski, Kelly L. & Roxburgh, Susan 2019. "If I became a vegan, my family and friends would hate me:" Anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets. *Appetite* 135: 1-9.

Mozafarian, Dariush, Angell, Sonia Y., Lang, Tim & Rivera, Juan A. 2018. Role of government policy in nutrition - barriers to and opportunities for healthier eating. *BMJ* 361: 1-11.

Mylan, Josephine 2018. Sustainable Consumption in Everyday Life: A Qualitative Study of UK Consumers Experiences of Meat Reduction. *Sustainability* 10(7), 2307: 1-13.

Mäkelä, Johanna & Niva, Mari 2015. 14 Citizens and sustainable culinary culture. Teoksessa *Climate change adaptation and food supply chain management* (toim.) M. Järvelä & A. Paloviita. Routledge.

Niva, Mari, Vainio, Annukka & Jallinoja, Piia 2019. Finland: The Unselfish Vegan. Teoksessa *To eat or not to eat meat: how vegetarian dietary choices influence our social lives*. (toim.) C. De Backer, M. L. Fisher, J. Dare & L. Costello. Lontoo: Rowman & Littlefield Publishers.

Ortner, Sherry 2006. *Anthropology and social theory: culture, power, and the acting subject*. Durham: Duke University Press.

Pfeiffer, Cynthia, Speck, Melanie, & Strassner, Carola 2017. What leads to lunch - How social practices impact (non-) sustainable food consumption/eating habits. *Sustainability* 9(8), 1437: 1-17.

Pohjonen, Pasi, Vinnari, Markus & Jokinen, Pekka 2015. Consumers' perceived barriers to following a plant-based diet. *British Food Journal* 117(3): 1150-1167.

Poore, Joseph & Nemecek, Thomas 2018. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science* 360: 987-992.

Reipurth, Malou F. S., Hørby, Lasse, Gregersen, Charlotte G., Bonke, Astrid, Perez Cueto, Federico, J. A. 2019. Barriers and facilitators towards adopting a more plant-based diet in a sample of Danish consumers. *Food Quality and Preference* 73: 288-292.

Reuband, Karl-Heinz 1992. On third persons in the interview situation and their impact on responses. *International Journal of Public Opinion Research* 4(3): 269-274.

Ruusuvuori, Johanna 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa *Haastattelun analyysi* (toim.) J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen. Tampere: Vastapaino.

Ruusuvuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa *Haastattelun analyysi* (toim.) J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen. Tampere: Vastapaino.

Schulp, Jan A. 2015. Reducing the Food Miles. Teoksessa *The Routledge Handbook of Sustainable Food and Gastronomy* (toim.) P. Sloan, W. Legrand & C. Hindley. Lontoo: Routledge.

Shawe, Rachel, Horan, William, Moles, Richard & O'Regan, Bernadette 2019. Mapping of sustainability policies and initiatives in higher education institutions. *Environmental Science & Policy* 99: 80-88.

Siegrist, Michael, Hartmann, Christina, & Keller, Carmen 2013. Antecedents of food neophobia and its association with eating behavior and food choices. *Food Quality and Preference* 30(2): 293-298.

Stajcic, Nevana 2013. Understanding Culture: Food as a Means of Communication. *Hemispheres. Studies on Cultures and Societies* 28: 77-87.

Tilman, David & Clark, Michael 2014. Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature* 515: 518-522.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (uudistettu laitos). Helsinki: Tammi.

Vaismoradi, Mojtaba, Turunen, Hannele & Bondas, Terese 2013. Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing and Health Sciences* 15(3): 398-405.

Van't Riet, Jonathan, Sijtsema, Siet J., Dagevos, Hans & De Bruijn Gert-Jan 2011. The importance of habits in eating behavior. An overview and recommendations for future research. *Appetite* 57: 585-596.

Verain, Muriel C.D., Bartels, Jos, Dagevos, Hans, Sijtsema, Siet J., Onwezen, Marleen C. & Antonides, Gerrit 2012. Segments of sustainable food consumers: a literature review. *International Journal of Consumer Studies* 36(2): 123-132.

Vilkka, Hanna 2015. *Tutki ja kehitä*. Juva: PS-kustannus.

Virtanen, Yrjö, Kurppa, Sirpa, Saarinen, Merja, Katajajuuri, Juha-Matti, Usva, Kirsi, Mäenpää, Ilmo, Mäkelä, Johanna, Grönroos, Juha & Nissinen, Ari 2011. Carbon footprint of food - approaches from national input-output statistics and a LCA of a food portion. *Journal of cleaner production* 19(16): 1849-1856.

Woodward, Kath 2003. *Questioning identity: Gender, class, nation*. Lontoo ja New York: Routledge.

Xuan, Ng Wei 2013. *How do I obey thee?: The impact of gratitude on obedience*. Maisterintutkielma. Singaporen kansallinen yliopisto, psykologian laitos.

Internet-lähteet

Autere, Sanna 2019. Suomalaiset pitävät kestäviä elämäntapoja tärkeinä - nuoret edelläkävijöitä ilmastotoissa. *Sitra*. Haettu 10.11.2020. [WWW-dokumentti]
<https://www.sitra.fi/uutiset/suomalaiset-pitavat-kestavia-elamantapoja-tarkeina-nuoret-edellakavijoita-ilmastotoissa/>

Garnett, Tara 2014. What is a sustainable healthy diet? A discussion paper. *Food Climate Research Network*. Haettu 29.5.2020. [WWW-dokumentti]
https://www.fcrcn.org.uk/sites/default/files/fcrn_what_is_a_sustainable_healthy_diet_final.pdf

Helsingin Yliopisto (ylläpitäjä) 2020a. *Master's Programme in Environmental Change and Global Sustainability*. Haettu 29.2.2020. [WWW-dokumentti] <https://www.helsinki.fi/en/admissions/degree-programmes/environmental-change-and-global-sustainability-masters-programme>

Helsingin Yliopisto (ylläpitäjä) 2020b. *Studying*. Haettu 29.2.2020. [WWW-dokumentti] <https://www.helsinki.fi/en/admissions/degree-programmes/environmental-change-and-global-sustainability-masters-programme/studying>

Helsingin yliopisto (ylläpitäjä) 2020c. *Jatkaminen maisteriohjelmaan*. Haettu 18.5.2020. [WWW-dokumentti] <https://guide.student.helsinki.fi/fi/artikkeli/jatkaminen-maisteriohjelmaan>

Kangas, Jaana & Krautsuk, Satu 2019. Helsinkiläinen opiskelijaravintola Unicafe lopettaa naudanlihan käytön - Atria: Hämmäntävä ja surullinen päätös. *Yle Uutiset* 15.10.2019. Haettu 28.12.2019. [WWW-dokumentti] <https://yle.fi/uutiset/3-11020433>

Kanta (ylläpitäjä) 2020. *Koronavirus: ohjeet kansalaiselle*. Haettu 8.4.2020. [WWW-dokumentti] <https://www.kanta.fi/web/guest/korona>

Laitinen, Joonas & Vuorio, Jukka 2019. Helsinki syö ja juo täysin eri tavalla kuin muu Suomi, ja keskeltä pääkaupungin kuplaa löytyy äärimmäisten joukko. *Helsingin Sanomat* 27.4.2019. Haettu 29.12.2019. [WWW-dokumentti] <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000006085763.html>

Ripaoja, Antti, Söderkultalahti, Olli & Kuuskoski, Riikka 2019. Tutkija: Unicafe perustelee naudanlihan poistamista väärillä luvuilla - "Olen nähnyt viime aikoina vähän jänniä tulkintoja". *Ilta-Sanomat* 17.10.2019. Haettu 28.12.2019. [WWW-dokumentti] <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000006275916.html>

Salomaa, Marja 2019. Helsingin yliopiston ravintolat lopettavat naudanlihan tarjoilun. *Helsingin Sanomat* 15.10.2019. Haettu 28.12.2019. [WWW-dokumentti] <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000006273188.html>

Suomen Ympäristökeskus, Aalto-yliopisto & Ilmatieteen laitos (ylläpitäjä) 2020.

Ilmastonmuutosta voi hillitä ilmastoystävällisellä ruokavaliolla. Haettu 20.5.2020.

[WWW-dokumentti] <https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastonmuutosta-voi-hillita-ilmastoystavallisella-ruokavaliolla.html>

World Health Organization (ylläpitäjä) 2020a. *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation report -51.* Haettu 8.4.2020. [WWW-dokumentti]

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10

World Health Organization (ylläpitäjä) 2020b. *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020.* Haettu 8.4.2020.

[WWW-dokumentti] <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

Liite 1: Haastattelukysymykset suomeksi

Tausta

- Monettako vuotta opiskelet ECGS-linjalla?
- Sukupuoli
- Ikä
- asumismuoto? yksin, kämppis, pariskunta, lapsiperhe, mikä?

Johdattelukysymykset

- Jos saisit nyt päättää aterian, jonka söisit, mitä se sisältäisi?
- Miksi juuri näitä raaka-aineita?
- Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä / painottuvat juuri näissä raaka-aineissa?

Kestävä ruokavalio: tietoisuus

- Miten määrittelet kestävän elämäntyylin? / Mitä kestävyys merkitsee sinulle?
- Millainen on kestävä ruokavalio?
- Miksi tällainen ruokavalio on kestävä?

Haastateltavan ruokavalio

- Millainen oma ruokavaliosi on?
 - Mitä ostoskorissasi on yleensä kauppareissulla?
 - entä millainen on ateria, jonka yleensä syöt Unicafessa?
 - millaisissa ravintoloissa käyt syömässä ystävien ja perheen kanssa?
- Perustuuko ruokavaliosi omasta mielestäsi kestäviin valintoihin? Miksi?

Esteet kestävien valintojen tekemiselle

- Mikäli ruokavaliosi ei mielestäsi perustu täysin kestäviin valintoihin, minkä tekijöiden et koe olevan kestävien periaatteiden mukaisia omissa valinnoissasi?
- Millaisissa tilanteissa et ole kokenut voivasi tehdä kestäviä ruokavalintoja / olet kokenut kestävien valintojen tekemisen hankalaksi?
- Miksi et ole voinut näissä tilanteissa tehdä kestäviä valintoja?

Liite 2: Haastattelukysymykset englanniksi

Background

- How many years have you been studying ECGS at University of Helsinki?
- Gender
- Age
- With who do you live?

Leading questions

- If you could decide a meal to eat, which ingredients would it include?
- Why these particular ingredients?
- What factors are important to you in the ingredients you described?

Sustainable diets: knowledge

- How would you describe a sustainable lifestyle?
- What does sustainability mean to you? (in your daily life and choices)
- How would you describe a sustainable diet?
- What makes this kind of diet sustainable? / what makes the factors you described sustainable?

Diet of the interviewee

- What kind of diet do you maintain? / How would you describe your own diet?
 - when grocery shopping, what do you usually buy?
 - when eating at Unicafe, what kind of meal do you usually eat?
 - think of starting by taking the tray and going through all the way to the point when you have taken all the things you want to eat and drink etc and you are sitting on a table ready to eat
 - what kinds of restaurants do you visit with your friends?
 - what about when you go to a restaurant with your family?
- Do you consider that your diet is based on sustainable choices? Why?

Liite 3: Haastattelukutsu

Viestipohja ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyiden opiskelijoiden sähköpostilistalle (owner-ecgs-students@helsinki.fi) 16.3.2020 lähettämälleni sähköpostiviestille.

In English below

Hei!

Olen toisen vuoden opiskelija Helsingin yliopiston ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyiden maisteriohjelmassa. Teen tällä hetkellä pro gradu -tutkielmaani kestävästä ruokailusta. Tutkielman tavoitteena on syventää ymmärrystä ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyiden maisteriohjelman opiskelijoiden ruokavalinnoista ja kestävään ruokailuun liittyvistä näkemyksistä.

Kerään aineiston maaliskuussa haastattelemalla maisterivaiheen opiskelijoita, jotka opiskelevat ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyiden (ECGS) maisteriohjelmassa. Haastattelukieli on joko suomi tai englanti. Toteutan haastattelut yksilöhaastatteluna ja äänitän ne litterointia varten. Äänitteet ovat ainoastaan minun käytössäni ja kuunneltavinani, ja käytän niitä ainoastaan tutkielmaa varten. Tuhoan äänitteet tutkielman valmistuttua. Anonymisoin litteroidut haastattelut.

Haastattelu kestää noin tunnin. Koronavirustilanteen ja siitä johtuvan poikkeustilan vuoksi järjestän haastattelut toistaiseksi etäyhteyden (esim. Facetime, Skype tai Microsoft Teams) kautta. Tarjoan haastatteluun osallistuville pienen palkkion.

Olethan yhteydessä pe 27.3.2020 mennessä lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [sanni.martikainen\(at\)helsinki.fi](mailto:sanni.martikainen(at)helsinki.fi), niin voimme sopia haastatteluajan!

Ystävällisin terveisin,
Sanni Martikainen

Hi!

I'm a second year master's student majoring in master's programme of environmental change and global sustainability at the University of Helsinki. I'm currently working on my master's thesis on sustainable food consumption. The goal of my thesis is to deepen knowledge of the perspectives of the students of environmental change and global sustainability regarding sustainable food consumption choices.

I'm going to collect data in March and April 2020 by interviewing students majoring in the master's programme of environmental change and global sustainability (ECGS). The language of the interview is Finnish or English. Interviews will be individual interviews, and they will be recorded and transcribed. I am the only person who will be listening to the recordings, and I will use the recordings only for purposes related to my thesis. The transcriptions will be anonymized, and I will destroy the recordings when the thesis is finished.

An approximate length of an interview is one hour. Due to coronavirus and exceptional situation caused by it, the interviews will be held online (e.g. on Facetime, Skype or Microsoft Teams) for now. I will offer a small reward for students participating.

Please contact me by Friday, March 27, 2020 by email [sanni.martikainen\(at\)helsinki.fi](mailto:sanni.martikainen(at)helsinki.fi), so we can agree on a time for an interview!

Best regards,

Sanni Martikainen

Liite 4: Alkuperäiset englanninkieliset lainaukset ja niiden käännökset

Alkuperäinen: *“Also when I decided to go fully vegetarian and I was living with my family back at the time. And my dad was doing his mostly vegan thing but my mom was kind of like ‘we have holidays coming up, we eat meat on those, so you could have just side dishes’. And it was like how do you justify participating to family traditions versus sticking to the sustainability mindset? That was a real struggle for sure.”* (H7)

Käännös: *“Silloin, kun päätin alkaa noudattamaan kasvisruokavaliota täysin, asuin lapsuudenperheeni kanssa. Isäni söi pääosin vegaanisesti, mutta äitini totesi, että lähestyvän juhlapyhän ruokalajeihin kuuluu liha, joten minulle olisi tarjolla vain lisukkeita. Oli todella hankalaa valita perheen perinteisiin osallistumisen ja kestävän ajattelutavan välillä.”*

Alkuperäinen: *“I felt kind of bad because I felt like I was asking them to change something about themselves for me. But recently one of my cousins there has also become vegetarian. So now when I go to visit them and they have like a barbeque or something, they will have also vegetables or a vegetarian option because she will bring it. So now it’s like, I feel like I’ve been more included than before when they just didn’t really know how to accommodate me. Now it feels a lot better, but at first I felt like kind of bad that I had to make them buy something different, or make them feel bad that I wasn’t eating their food. Because I think like, them preparing food for me is one of the ways that they show to me that they care about me. And if I can’t eat that food then I feel like that I’m also somehow rejecting also their love. I hardly ever see them and I always want to have a really good impression with them when I do see them. So that makes it hard to really show them that I also care about them even if I can’t eat things they are making.”* (H8)

Käännös: *“Minusta tuntui pahalta, sillä koin, että olisin pyytänyt heitä muuttamaan jotain itsessään minun vuokseni. Vähän aikaa sitten serkkuni on kuitenkin myös alkanut kasvissyöjäksi. Nyt, kun kyläilen heidän luonaan ja heillä on tarjolla grilliruokaa tai jotain muuta, serkkuni tuo tarjolle myös kasviksia tai kasvisvaihtoehdon. Nykyään koen heidän kanssaan vahvempaa yhteenkuuluvuutta kuin aiemmin, sillä ennen he eivät*

oikeastaan tienneet, mitä tarjota minulle. Nykyään tuntuu paljon paremmalta, mutta aluksi [haastateltavan alettua kasvissyöjäksi] tuntui pahalta, että minun takiani sukulaiseni joutuivat ostamaan jotain muuta, tai pahoittivat mielensä, kun en syönyt heidän tarjoamaansa ruokaa. Ajattelen, että ruoan valmistaminen minulle on yksi heidän tavoistaan ilmaista, että he välittävät minusta. Ja jos en voi syödä heidän valmistamaansa ruokaa, minusta tuntuu, että torjun myös heidän osoittamansa rakkauden. Näen heitä hyvin harvoin, ja haluan aina jättää hyvän mielikuvan/vaikutelman, kun tapaamme. On vaikeaa osoittaa heille, että minäkin välitän heistä, jos en voi syödä heidän valmistamia ruokia.”

Alkuperäinen: “*A few of the friends I regularly see are vegetarians so I always eat vegetarian food when I’m with them.*” (H7)

Käännös: “*Muutama kavereistani, joita tapaan säännöllisesti, ovat kasvissyöjiä, joten kun vietän aikaa heidän kanssaan, syön aina kasvisruokaa itsekin.*”

Käännökset on tarkastanut Kaisa Matschoss.